

แบบเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ ประจำปี 2564

กองบริหารกองทุนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ส่วนที่ 2 รายละเอียดข้อมูลโครงการขอรับการสนับสนุนเงินกองทุน

2.1 ชื่อโครงการ

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564 ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและการดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส./ฝึกอาชีพการทำสบู่เหลวและน้ำยาบ้วนปากจากใบฝรั่ง/ถ่ายทอดภูมิปัญญาการนวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร/ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบตึลัญจกรและแบบสมาธิบำบัด SKT)

2.2 ประเภทโครงการ

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| ☐ | โครงการขนาดเล็ก | วงเงินไม่เกิน 50,000 บาท |
| ☒ | โครงการขนาดกลาง | วงเงิน 50,000 ถึง 300,000 บาท |
| ☐ | โครงการขนาดใหญ่ | วงเงินเกิน 300,000 บาท ขึ้นไป |

2.3 หลักการและเหตุผล

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ ได้สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ทั้งหมด 10 หมู่บ้าน พบว่ามีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 670 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้านขาดการรวมกลุ่มทำกิจกรรม เจ็บป่วยทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ ขาดการรับรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับตนเองและเหมาะสมกับวัย ไม่มีรายได้ในการดำรงชีพ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตตกต่ำ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลโนนประดู่ ได้ตระหนักถึงสภาพปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดตั้งโรงเรียนภีลชาสุชนโนนประดู่ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ส่งเสริมการเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเอง การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ส่งเสริมการฝึกอาชีพที่เหมาะสมสำหรับวัย สร้างงาน สร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่คนรุ่นหลังและวัยเดียวกันได้สืบทอดต่อไป อันจะส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

2.4 วัตถุประสงค์

- 2.4.1 เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่
- 2.4.2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้หลักการและวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมในเบื้องต้น
- 2.4.3 เพื่อส่งเสริมทักษะในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.4.4 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และถูกวิธี
- 2.4.5 เพื่อส่งเสริมการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.5 กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน

2.6 พื้นที่ดำเนินงาน

อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

2.7 ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เริ่มต้นเดือน สิงหาคม 2564 สิ้นสุด กันยายน 2564 (หรือภายหลังจากที่ได้รับการอนุมัติ)

2.8 วิธีการดำเนินงาน

2.8.1 สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในตำบลโนนประดู่ ประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน แกนนำ เพื่อเขียนโครงการเสนอกองทุนผู้สูงอายุ

2.8.2 ประชุมคณะกรรมการ เสนอแผนการดำเนินกิจกรรมเพื่อจัดทำโครงการ ในการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนผู้สูงอายุ

2.8.3 ภายหลังจากที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จัดประชุมคณะกรรมการฯ เพื่อกำหนดวัน เวลา ในการจัดประชุม พร้อมมอบหมายงานให้คณะกรรมการที่รับผิดชอบในแต่ละส่วน รวมทั้งออกหนังสือ ประสานวิทยากร/ประสานสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสีดา เพื่อขออนุญาตจัดประชุมพร้อมขอความร่วมมือ เจ้าหน้าที่ช่วยตั้งจุดคัดกรองโควิด-19/ประสานกลุ่มเป้าหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

2.8.4 จัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้

2.8.5 เสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรม จัดประชุมคณะกรรมการฯ เพื่อสรุปผลและประเมินผลการดำเนินกิจกรรม พร้อมจัดทำรายงานให้กับกองทุนผู้สูงอายุภายใน 30 วัน นับแต่วันที่เสร็จสิ้นโครงการ

2.9 งบประมาณโครงการ

งบประมาณรวม	จำนวน 61,370 บาท
จำนวนงบที่ต้องการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ	61,370 บาท
งบประมาณสมทบจากองค์กรที่เสนอโครงการ	- บาท
รายการค่าใช้จ่าย	
กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้	จำนวน 18,400 บาท
2.1 การดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ	
2.2 การดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส.	
กิจกรรมที่ 2 ฝึกอาชีพ	จำนวน 20,220 บาท
2.1 การทำสบู่เหลว	
2.2 การทำน้ำยาบ้วนปากจากใบฝรั่ง	
กิจกรรมที่ 3 ถ่ายทอดวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น	จำนวน 13,550 บาท
- การนวดกดจุดฝ่าเท้า และการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร	

- การออกกำลังกายแบบทีลัญจกร และแบบสมาธิบำบัด SKT

2.10 การประเมินผล

2.10.1 ประเมินจากปริมาณผู้เข้าร่วมประชุม ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนด

2.10.2 ประเมินจากพฤติกรรม บุคลิก ท่าทาง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.11 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

2.11.1 ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริง ตลอดทั้งสามารถนำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้

2.11.2 ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรม บุคลิก ท่าทาง ที่ร่าเริงแจ่มใส มีสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น

2.12 การขยายผลและความต่อเนื่องของโครงการ

ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน หรือ บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลในชุมชนได้

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564 ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสลิตา จังหวัดนครราชสีมา
(อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส./ฝึกอาชีพการทำสบู่เหลวและน้ำยาฆ่าเชื้อจากใบฝรั่ง
ถ่ายทอดภูมิปัญญาการบวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร/ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบสติโยเจอร์ และแบบสมาธิบำบัด SKT)

กิจกรรมที่ดำเนินการในโครงการ	จำนวน กลุ่มเป้าหมาย (คน)	ระยะเวลา	รายการค่าใช้จ่าย (แจกแจงรายละเอียดทุกรายการ)	จำนวนเงินรวม (บาท)
กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้ 1.1 การดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ การอนุมัติ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น)	2,000 บาท 7,200 บาท
1.2 การดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส.	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ การอนุมัติ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น)	2,000 บาท 7,200 บาท
			รวมเป็นเงิน	18,400 บาท
กิจกรรมที่ 2 ฝึกอาชีพ 2.1 การทำสบู่เหลว	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ การอนุมัติ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น) 3. ค่าวัสดุในการฝึกอบรม 3.1 หัวเชื้อทำสบู่เหลว (2 ชุดๆ ละ 350 บาท) 3.2 วัสดุทำถังจะเข้ (12 กิโลกรัมๆ ละ 10 บาท) 3.3 ขวดบรรจุน้ำสบู่ ขนาด 120 ml. (100 อันๆ ละ 8 บาท) 3.4 ฝัก ขนาด 30 เซนติเมตร (1 ใบๆ ละ 150 บาท) 3.5 กะละมังอูมีย่อม ขนาด 30 เซนติเมตร (1 ใบๆ ละ 50 บาท)	2,000 บาท 7,200 บาท 700 บาท 120 บาท 800 บาท 150 บาท 50 บาท

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564 ตำบลโนนปรือ อำเภอสิดา จังหวัดนครราชสีมา
(อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและการดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส./ฝึกอาชีพการทำสบู่เหลวและน้ำยาฆ่าเชื้อจากใบฝรั่ง
ถ่ายทอดภูมิปัญญาการนวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร/ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบสติโยจกร และแบบสมาธิบำบัด SKT)

กิจกรรมที่ดำเนินการในโครงการ	จำนวน กลุ่มเป้าหมาย (คน)	ระยะเวลา	รายการค่าใช้จ่าย (แจกแจงรายละเอียดรายการ)	จำนวนเงินรวม (บาท)
2.2 การทำน้ายาฆ่าเชื้อจากใบฝรั่ง	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ การอนุมัติ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น)	2,000 บาท 7,200 บาท
รวมเป็นเงิน				
กิจกรรมที่ 3 ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น				20,220 บาท
3.1 การนวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ การอนุมัติ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น) 3. ค่าวัสดุในการฝึกอบรม 3.1 ค่าสมุนไพรไหลสด (10 กิโลกรัมๆ ละ 50 บาท) 3.2 ค่ากะละมังคนละ 2 ใบ (40 ใบๆ ละ 20 บาท) 3.3 ค่าไม้กดจุดฝ่าเท้า (50 อันๆ ละ 50 บาท) 3.4 ค่าน้ำมันมะพร้าว ขนาด 500 มล. (1 ขวดๆ ละ 400 บาท) 3.5 ค่าโลชั่นทาผิว ขนาด 400 มล. ((1 ขวดๆ ละ 150 บาท)	2,000 บาท 7,200 บาท 500 บาท 800 บาท 2,500 บาท 400 บาท 150 บาท
รวมเป็นเงิน				
กิจกรรมที่ 4 นันทนาการ				13,550 บาท
4.1 การออกกำลังกายแบบสติโยจกร และ แบบสมาธิบำบัด SKT	- ผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งการอบรมออกเป็น 2 รุ่นๆ ละ 20 คน	1 วัน 2 รุ่น ส.ค.-ก.ย. 64 หรือภายหลัง จากที่ได้รับ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (20 คน * 25 บาท * 2 มื้อ * 2 รุ่น) 2. ค่าวิทยากร (600 บาท * 6 ชั่วโมง * 2 รุ่น)	2,000 บาท 7,200 บาท

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564 ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสลída จังหวัดนครราชสีมา
 (อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพตนเองให้ห่างไกลโรคติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส./ฝึกอาชีพการทำสบู่เหลวและนํ้ายาล้างปากจากใบฝรั่ง
 ถ่ายทอดภูมิปัญญาการนวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร/ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบสปีดลู่เจอร์ และแบบสมาธิบำบัด SKT)

กิจกรรมที่ดำเนินการในโครงการ	จำนวน กลุ่มเป้าหมาย (คน)	ระยะเวลา	รายการค่าใช้จ่าย (แจกแจงรายละเอียดทุกรายการ)	จำนวนเงินรวม (บาท)
		การอนุมัติ		
			รวมเป็นเงิน	9,200 บาท
			รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	61,370 บาท

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564

ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้

1.1 การดูแลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวีรวิทย์ เคียนจันทริต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล โนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ หลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเบื้องต้น (โดย วิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห่อมารับประทานเอง)
	13.01 - 16.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่พบในปัจจุบัน และวิธีการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางไธสง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564

ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้

1.2 การดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส. รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวิโรจน์ เคียนจันทรัด ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล โนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ การดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรค ด้วยหลัก 3 อ. (โดย วิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห้อมารับประทานเอง)
	13.01 - 16.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ การดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรค ด้วยหลัก 2 ส. (โดย วิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางไธสง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ

กำหนดการจัดกิจกรรม
โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564
ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา
กิจกรรมที่ 2 ฝึกอาชีพ

2.1 การทำสบู่เหลว รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวีรวิทย์ เคียนจันทริต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ ประโยชน์ของสบู่เหลว ขั้นตอนและวิธีการทำสบู่เหลว (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห่อมารับประทานเอง)
	13.01 - 16.00 น.	- การฝึกปฏิบัติการทำสบู่เหลว (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางไธสง เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564

ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมที่ 2 ฝึกอาชีพ

2.2 การทำน้ายาบ้วนปากจากใบฝรั่ง รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวีรวิทย์ เคียนจันทริต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล โนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ ประโยชน์ของการใช้น้ายาบ้วนปาก ขั้นตอนและวิธีการทำน้ายา บ้วนปากจากใบฝรั่ง (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห่อมารับประทานเอง)
	13.01 - 16.00 น.	- การฝึกปฏิบัติการทำน้ายาบ้วนปากจากใบฝรั่ง (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางโรสง เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564

ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมที่ 3 ถ่ายทอดวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

การนวดกดจุดฝ่าเท้าและการแช่มือ แช่เท้า ด้วยสมุนไพร รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวิรัชย์ เคียนจันทริต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล โนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ ระบบประสาทและจุดต่างๆ ที่มีบนฝ่าเท้า ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห่อมารับประทานเอง)
	13.01 - 16.00 น.	- การฝึกปฏิบัติ การแช่มือ แช่เท้า ด้วยสมุนไพร และวิธีการกดจุดสำคัญต่างๆ ที่มีบน ฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพและลดอาการป่วยในเบื้องต้น (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู่ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางไธสง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ปี 2564

ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมที่ 4 นันทนาการ

การออกกำลังกายแบบตีสัญจร และแบบสมาธิบำบัด SKT รุ่น 1 , รุ่น 2

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

วัน-เดือน-ปี	เวลา	กิจกรรม
ส.ค.-ก.ย. 2564 (หรือ ภายหลังจาก ที่ได้รับการ อนุมัติ)	08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.31 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม (โดย นายวิรัช เคียนจันทริต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนประดู่/ผู้แทน)
	09.01 - 12.00 น.	- การบรรยายหัวข้อ หลักการ ประโยชน์ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	12.01 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมห่อมารับประทานเอง)
	13.01 - 14.30 น.	- การบรรยายและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบตีสัญจร (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	14.31 - 16.00 น.	- การบรรยายและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบสมาธิบำบัด SKT (โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่)
	16.01 - 16.30 น.	- สรุป/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ปิดการอบรม/เดินทางกลับบ้าน

หมายเหตุ : - อาหารว่างและเครื่องดื่มรับประทานระหว่างการอบรม

- ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ ประกอบด้วย

- 1.) นางสาวพัชรณัญญ์ พุฒกลาง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่
- 2.) นางสาวสุนทรทิพย์ มีภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 3.) นางสาวนิตยา ทางไธสง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน
- 4.) นางจันทร์ ชาญประไพโร อสม. ดีเด่น มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/ด้านการฝึกอาชีพต่างๆ