

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓
องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
(ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐)

๑. ชื่อโครงการ

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๒. หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเข้าสู่ประเทศรัฐสวัสดิการที่มุ่งเน้นการจัดระบบสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึง สำหรับประเทศไทย รัฐบาลให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เป็นอย่าง “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นคำแนะนำของผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒ นพ.บรรลุ ศิริพานิช ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนักและปรับใช้กับตนเอง

ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์และการบริการที่เจริญก้าวหน้า และพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นความท้าทายที่ต้องเตรียมความพร้อมรับมือเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ การเตรียมความพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและวางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง โดยมีครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ สังคมรัฐเกื้อกูล องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่างๆ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพหมายถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านสังคมการเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการรู้สิทธิการเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการมีความมั่นคงทางรายได้การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ ด้านที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักถึงความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมสามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย และสุดท้ายด้านเทคโนโลยี นวัตกรรมการเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมีจนาชีพ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะจุดประกายการตระหนักให้เตรียมตนเองตั้งแต่วันนี้เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตที่เต็มเปี่ยม ทั้งคุณค่าศักดิ์ศรีและความสุข

ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ได้เห็นความสำคัญของโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เพื่อส่งเสริมและยกระดับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

.../๓... วัตถุประสงค์

๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
- ๓.๒ เพื่อส่งเสริม อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ
- ๓.๓ เพื่อส่งเสริมความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- ๓.๔ เพื่อส่งเสริมและสร้างวินัยการออมในครัวเรือน
- ๓.๕ เพื่อส่งเสริมความรู้ให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ

๔. เป้าหมาย

ประชาชนที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ในพื้นที่ตำบลกาลอ จำนวน ๕๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

- ๕.๑ ประชุมเพื่อปรึกษาหารือผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย
- ๕.๒ นำเสนอโครงการต่อผู้บริหารเพื่อขออนุมัติโครงการ
- ๕.๓ ตั้งคณะกรรมการเป็นผู้ดำเนินงานและประสานงานกับหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง
- ๕.๔ ดำเนินการตามโครงการ
- ๕.๕ สรุปและรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ

๖. ลักษณะโครงการ

- ๖.๑ บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
- ๖.๒ บรรยายให้ความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ
- ๖.๓ บรรยายให้ความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- ๖.๔ บรรยายให้ความรู้การสร้างวินัยการออมในครัวเรือนได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ
- ๖.๕ สรุปผลการดำเนินงานโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันอังคาร ที่ ๓๐ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗

๘. สถานที่ดำเนินงาน

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

๙. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๗ ขององค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ตามแผนงาน สร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในโครงการดังกล่าว เช่น ค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ค่าจ้างเหมาอาหารและเครื่องดื่ม ค่าสมนาคุณวิทยากร ค่าป้าย และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ งบประมาณที่ใช้ไปทั้งสิ้น ๗,๑๐๐.-บาท (เจ็ดพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

ที่	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๑.	ค่าป้ายไวนิล ขนาด ๑*๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย	๙๐๐.-	
๒.	ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	๒,๔๐๐.-	
๓.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๓๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ	๑,๔๐๐.-	
๔.	ค่าอาหารกล่องพร้อมน้ำดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๖๐ บาท	๒,๔๐๐.-	
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น (เจ็ดพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)		๗,๑๐๐.-	

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายแต่ละรายการสามารถถ่วงเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
- ๑๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ
- ๑๑.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- ๑๑.๔ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และการสร้างวินัยการออมในครัวเรือน
- ๑๑.๕ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ

๑๒. การติดตามและประเมินผล

- ๑๒.๑ ประเมินผลจากการสังเกต การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๑๒.๒ ประเมินจากการร่วมกิจกรรมของประชาชน (ภาพกิจกรรม)

๑๓. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ) _____

(นางสาวมัชนีย์ มาสนิท)

ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

๑๔. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ) _____

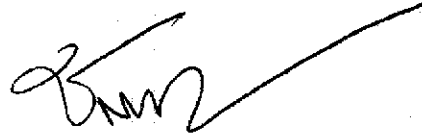
(นางสาวนาปีเสาะ ละสุสามา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๕. ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

ดร.อรอนงค์

(ลงชื่อ)



(นางชลลญา อยู่ทอง)

ตำแหน่ง รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

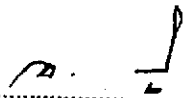
☒

อนุมัติ.....

☐

ไม่อนุมัติ.....

(ลงชื่อ)



(นายอับดุลรออิง หะระดี)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

กำหนดการ
โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗
วันอังคาร ที่ ๓๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗
ณ.ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาหลง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

วันอังคาร ที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เวลา ๐๙.๐๐. น - ๑๐.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมอบรม ลงทะเบียน ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาหลง ตำบลกาหลง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

- กิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
- กิจกรรมเผยแพร่และประชาสัมพันธ์การให้ความรู้
- “กิจกรรมเผยแพร่การให้ความรู้ “เดิมรู้ เตรียมพร้อม เข้าสู่ผู้สูงวัย มีคุณค่าและมีความสุข””

เวลา ๑๐.๐๐.น. - ๑๒.๐๐ น.

- บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
- บรรยายให้ความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อ สุขภาพและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ (โดยวิทยากร จาก รพ.บันนังสตา)

นางสาวสุนิสา ลอเด็ง ตำแหน่งนักโภชนาการ

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยงพร้อมปฏิบัติศาสนากิจ

เวลา ๑๓.๐๐.น. - ๑๕.๐๐ น.

- บรรยายให้ความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- บรรยายให้ความรู้การสร้างวินัยการออมในครัวเรือนได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ

(โดยวิทยากร นางสาวลาตี๊ะ หะยีเด)

ตำแหน่งนักพัฒนาสังคมชำนาญการ

หมายเหตุ : (เวลา ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง)

*กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เหมาะสม