

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗
องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
(ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐)

๑. ชื่อโครงการ

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๒. หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเข้าสู่ประเทศรัฐสวัสดิการที่มุ่งเน้นการจัดระบบสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึง สำหรับประเทศไทย รัฐบาลให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เป็นอย่าง “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นคำแนะนำของผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี๒๕๖๒ นพ.บรรลุ ศิริพานิช ที่ได้กล่าวไว้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนักและปรับใช้กับตนเอง

ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์และการบริการที่เจริญก้าวหน้า และพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นความท้าทายที่ต้องเตรียมความพร้อมรับมือเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ การเตรียมความพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและวางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง โดยมีครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ สังคมรัฐเกื้อกูล องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่างๆ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพหมายถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านสังคมการเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำใหตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการรู้สิทธิการเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการมีความมั่นคงทางรายได้การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ ด้านที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ให้มีความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมสามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย และสุดท้ายด้านเทคโนโลยีนวัตกรรมการเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิฉาชีพ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะจุดประกายการตระหนักรู้ให้เตรียมตนเองตั้งแต่วันนี้เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตที่เต็มเปี่ยม ทั้งคุณค่าศักดิ์ศรีและความสุข

ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ได้เห็นความสำคัญของโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ 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 ในพื้นที่ตำบลกลาอ จำนวน ๔๐ 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 สรุปผลการดำเนินงานโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันอังคาร ที่ ๓๐ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗

๘. สถานที่ดำเนินงาน

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกลาอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

๙. งบประมาณ

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

ที่	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๑.	ค่าป้ายไวเนล 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 ค่าใช้จ่ายแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

๑๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสุขภาพจิต 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 มาสนิห์)

ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

๑๔. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางสาวนาปีเสาะ ละสุสมา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๕. ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

.....

(ลงชื่อ)

(นางชลชญา อยู่ทอง)

ตำแหน่ง รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

☐

อนุมัติ.....

☐

ไม่อนุมัติ.....

(ลงชื่อ)

(นายอัครอรอชิง หาระตี)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

กำหนดการ
โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗
วันอังคาร ที่ ๓๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗
ณ.ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอราษีไศล จังหวัดยโสธร

วันอังคาร ที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เวลา ๐๙.๐๐. น – ๑๐.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมอบรม ลงทะเบียน ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ตำบลกาลอ อำเภอราษีไศล จังหวัดยโสธร

- กิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
- กิจกรรมเผยแพร่และประชาสัมพันธ์การให้ความรู้

“กิจกรรมเผยแพร่การให้ความรู้ “เติมรู้ เตรียมพร้อม เข้าสู่ผู้สูงวัย มีคุณค่าและมีความสุข” ”

เวลา ๑๐.๐๐.น. - ๑๒.๐๐ น.

-บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

-บรรยายให้ความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อ สุขภาพและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

(โดยวิทยากร จาก รพ.บ้านงิ้วสดา)

นางสาวสุนิสา ลอเด็ง ตำแหน่งนักโภชนาการ

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยงพร้อมปฏิบัติศาสนากิจ

เวลา ๑๓.๐๐.น. - ๑๕.๐๐ น.

-บรรยายให้ความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

-บรรยายให้ความรู้การสร้างวินัยการออมในครัวเรือนได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ

(โดยวิทยากร นางสาวลาติยะ หะยีเด)

ตำแหน่งนักพัฒนาสังคมชำนาญการ

หมายเหตุ : (เวลา ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง)

***กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เหมาะสม**

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

วันอังคาร ที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เวลา ๐๙.๐๐. น - ๑๐.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมอบรม ลงทะเบียน ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
- กิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
- กิจกรรมเผยแพร่และประชาสัมพันธ์การให้ความรู้
“กิจกรรมเผยแพร่การให้ความรู้ “เติมรู้ เตรียมพร้อม เข้าสู่ผู้สูงอายุ
มีคุณค่าและมีความสุข””

เวลา ๑๐.๐๐.น. - ๑๑.๐๐ น.

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

เวลา ๑๑.๐๐.น. - ๑๒.๐๐ น.

-บรรยายให้ความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
(โดยวิทยากร นางสาวลาติปะ หะยีเด)
ตำแหน่งนักพัฒนาสังคมชำนาญการ

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยงพร้อมปฏิบัติศาสนากิจ

๑๓.๐๐.น. - ๑๔.๐๐ น.

-บรรยายให้ความรู้การสร้างวินัยการออมในครัวเรือนได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ
(โดยวิทยากร นางสาวลาติปะ หะยีเด)
ตำแหน่งนักพัฒนาสังคมชำนาญการ

หมายเหตุ : (เวลา ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง)

*กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เหมาะสม