

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๑. หลักการและเหตุผล

ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ และแก้ไขเพิ่มเติมจนถึงปัจจุบัน (ฉบับที่ ๑๓) พ.ศ. ๒๕๔๒ ส่วนที่ ๓ หน้าหนึ่งของเทศบาล ได้กำหนดให้เทศบาลตำบลเป็นหน่วยราชการส่วนท้องถิ่น มีอำนาจหน้าที่ตามมาตรา ๕๐ (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ และ (๘) บำรุงศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่น

ภายใต้การเปลี่ยนแปลงในกระแสโลกาภิวัตน์ที่ซับซ้อนและรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ(๖๐ปีขึ้นไป) มากกว่าร้อยละ๑๐ ของจำนวนประชากรทั่วประเทศนั้นถือว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างเต็มรูปแบบแล้ว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของชุมชนและสังคม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) เป็นแผนเตรียมพร้อมเพื่อรองรับการปรับตัว ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ การสร้างภูมิคุ้มกันโดยชุมชนและกลไกที่มีความสามารถในการบริหารจัดการ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

เทศบาลตำบลนาม่อง ได้มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ จึงได้จัดโครงการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีมีคุณค่า มีความสุข ทั้งด้านสมรรถภาพร่างกาย ด้านความเครียด ด้านความจำ และด้านความรู้สึกถึงคุณค่าต่อตนเอง ตลอดจนหลักการปฏิบัติตนให้มีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สืบไป

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
- ๒.๓ เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูประกาศเกียรติคุณแก่ผู้สูงอายุ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุ
- ๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างความรักความสามัคคี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๓. เป้าหมาย

- ๓.๑ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลนาม่อง จำนวน ๘๐ คน

๔. วิธีการดำเนินการ

- ๔.๑ นำเสนอโครงการต่อ ผู้บริหารเพื่อขออนุมัติ งบประมาณดำเนินการ
- ๔.๒ กำหนดวันเวลาและสถานที่
- ๔.๓ ประสานงานวิทยากร
- ๔.๔ จัดตั้งคณะทำงาน
- ๔.๕ ประชาสัมพันธ์คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย
- ๔.๖ เตรียมเอกสารประกอบ การจัดฝึกอบรม
- ๔.๖ ดำเนินการจัดฝึกอบรม
- ๔.๗ จัดทำรายงานผลการ ประเมิน/แบบสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม

/๕. ระยะเวลา

๕. ระยะเวลาการดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

ระหว่างเดือน ธันวาคม ๒๕๖๓ - เดือน มกราคม ๒๕๖๔ ณ วัดโพธิสมพร บ้านโพรงงาม หมู่ที่ ๕ ตำบลนาม่อง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร

๖. งบประมาณ

ใช้จ่ายจากเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ของเทศบาลตำบลนาม่อง แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ ๑.ค่าใช้สอย ๑.๑ รายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ (๑.๑.๒) โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐๐,๐๐๐.- บาท ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร อัตราชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๔ ครั้งๆละ ๖ ชั่วโมง เป็นเงิน ๑๔,๔๐๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อเช้า-บ่าย สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ วิทยากร และคณะทำงาน จำนวน ๔ วันๆละ ๒ มื้อ จำนวน ๘๐ คน อัตรามื้อละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑๙,๒๐๐ บาท
 ๓. ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ วิทยากร และคณะทำงาน จำนวน ๘๐ คน อัตรามื้อละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๔ มื้อ เป็นเงิน ๓๒,๐๐๐ บาท
 ๔. ค่าป้ายโครงการ จำนวน ๒ ป้าย ดังนี้
 - ๔.๑ ป้ายโครงการ ขนาด ๒ เมตร x ๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
 - ๔.๒ ป้ายโครงการ ขนาด ๑.๕๐ เมตร x ๒ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
 ๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม เป็นเงิน ๒๘,๕๕๐ บาท
 ๖. ค่าจัดเตรียมตกแต่งสถานที่ เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
 ๗. ค่าบำรุงสถานที่ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)**

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. หน่วยงานหลัก กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลนาม่อง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร
๒. หน่วยงานสนับสนุน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดงนิมิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพรงงาม สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสกลนคร กลุ่มกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลนาม่อง

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสถานะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ
- ๘.๒ ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ๘.๓ เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูประกาศเกียรติคุณแก่ผู้สูงอายุ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุ
- ๘.๔ ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรมสร้างความรักความสามัคคี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๙. การติดตามและประเมินผล

๑. การประเมินผลโครงการ
๒. การประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ

๙. ผู้เขียนโครงการ

ลงชื่อ	ผู้เขียนโครงการ
(นายเมธี ไชโยธา)	
เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ	ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวอุไรวรรณ พิลาทา)	
นักพัฒนาชุมชน ปฏิบัติการ	

๑๑. ผู้ตรวจสอบโครงการ

ลงชื่อ	ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นางภัทรนิษฐ์ วงศ์ละคร)	
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม	

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ	ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสมพาส ฐานะสุ)	
ปลัดเทศบาลตำบลนาม่อง	

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

- () อนุมัติ
- () ไม่อนุมัติ.....

ลงชื่อ	ผู้อนุมัติโครงการ
(นายจำเนียร ก้อนิงาม)	
นายกเทศมนตรีตำบลนาม่อง	

กำหนดการ
 โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 ในวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ ถึง ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔
 ณ วัดโพธิสมพร หมู่ที่ ๕ ตำบลนาม่อง อำเภอกุตุบาก จังหวัดสกลนคร

วันพุธที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓

๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายกเทศมนตรีตำบลนาม่อง นายจำเนียร ก้อนธิงาม
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	- กิจกรรมประเมินคัดกรองสมรรถภาพผู้สูงอายุ โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพนงาม
๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร - กิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - ประโยชน์และความสำคัญของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรและนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพนงาม
๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	บรรยายหัวข้อเรื่อง - ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น - กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพนงาม
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	- กิจกรรมสนทนาการร้องเพลงประจำรุ่น ผู้ใหญ่ลี - กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างเช้า
 เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างบ่าย

กำหนดการ
 โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 ในวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ ถึง ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔
 ณ วัดโพธิสมภพ หมู่ที่ ๕ ตำบลนาม่อง อำเภอกุฎบาก จังหวัดสกลนคร

วันพุธที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๔

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร - กิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า - กิจกรรมละลายพฤติกรรม โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ
๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายหัวข้อเรื่อง - กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน - กิจกรรมการบริหารสมอง ป้องกันสมองเสื่อม โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านดงนิมิต
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	- กิจกรรม ส่งเสริมการสร้างวินัยการออมในครัวเรือน - กิจกรรมเข้าจังหวะ บาสโลป โดย วิทยากรจาก กลุ่มกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลนาม่อง
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	- กิจกรรมสนทนาการร้องเพลงประจำรุ่น ผู้ใหญ่ลี - กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างเช้า
 เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างบ่าย

กำหนดการ
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ ถึง ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔
ณ วัดโพธิสมภพ หมู่ที่ ๕ ตำบลนาม่อง อำเภอกุศุดบาก จังหวัดสกลนคร

วันพุธที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๔

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร - กิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า - กิจกรรมละลายพฤติกรรม โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ
๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายหัวข้อเรื่อง - ประชาธิปไตยในชุมชน - สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข โดย นายสมบัติ วรรณศิริ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	- กิจกรรม ส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสม - การพบเหรียญโปรยทาน จากการบิน โดย วิทยากรจาก นางสาวพรอารีย์ คำฮัง
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	- กิจกรรมสนทนาการร้องเพลงประจำรุ่น ผู้ใหญ่ลี - กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างเช้า
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างบ่าย

กำหนดการ
 โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 ในวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ ถึง ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔
 ณ วัดโพธิสมพร หมู่ที่ ๕ ตำบลนาม่อง อำเภอกุศุดบาก จังหวัดสกลนคร

วันพุธที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔

- | | |
|---------------------|--|
| ๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. | - กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร
- กิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า
- กิจกรรมละลายพฤติกรรม
โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ |
| ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. | บรรยายหัวข้อเรื่อง
- สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ ผู้สูงอายุ
- กิจกรรมการเข้าถึงบริการของหน่วยงานของรัฐ
- กิจกรรม การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่พักอาศัย
- แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
โดย วิทยากรจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
จังหวัดสกลนคร |
| ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. | - กิจกรรมสร้างแรงผลักดันในการดำรงชีวิตให้มีความสุข
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
- กิจกรรมการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ
โดย วิทยากรจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
จังหวัดสกลนคร |
| ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. | - พิธีมอบประกาศนียบัตร
โดย นายกเทศมนตรีตำบลนาม่อง
- กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ
โดย เจ้าหน้าที่โครงการฯ |
| ๑๖.๓๐ น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างเช้า
 เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างบ่าย