



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น อบต.เหลล รหัส กปท. L3266

อำเภอ กะปง จังหวัด พังงา

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.....2569..... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ  แผนงาน  โครงการ  กิจกรรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพจิต ผ่อนคลายความตึงเครียดผู้สูงอายุ ปี 2569

2.ชื่อ  หน่วยงาน  องค์กร  กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเหลล อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

### 3.หลักการเหตุผล

ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์การเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทย เปลี่ยนจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน ครอบครัวลดลง จำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและ ความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวและดำเนินชีวิตเพียงลำพัง สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจและค่านิยมต่างๆซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัว ออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ต้อง เผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงานมีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต เพราะตายจากการสูญเสียบุตรเพราะ แยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพ หรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสีย การเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับ การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วยังทำให้ผู้สูงอายุว่าเหว มีภาวะ



ซีมีเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตราย ต่อชีวิตได้

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเหล อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ปัจจุบันมีจำนวนสมาชิกทั้งหมด 281 คน คิดเป็นร้อยละ 17.12 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในไม่ช้านี้ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ภายใต้การดูแลอย่างเป็นองค์รวม กาย จิต สังคม ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วน

**4.วัตถุประสงค์** (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟันฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุ ได้รับความรู้ เข้าวัดฟังธรรม ฝึกนั่งสมาธิ กล่อมเกล่าจิตใจ โดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอมและฝึกฝนให้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข พัฒนาจิตใจ ได้ผ่อนคลายความเครียด น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันและมีความสุขอย่างยั่งยืน

2. เพื่อลดปัญหาทางจิตของผู้สูงอายุ ให้ได้พบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ให้เกิดความสบายใจ

3. สร้างสรรค์กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการบำบัดและฟื้นฟูความสามารถด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการเรียนรู้ด้านอารมณ์

**5.วิธีดำเนินการ** (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

2.1 ขั้นตอนวางแผนงาน

- ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลเหลและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการดำเนินงานโครงการ

- ประสานดำเนินงานกลุ่มเป้าหมาย บุคคล กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- ประสานคณะวิทยากร ที่ให้ความรู้ตามโครงการ

- สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

2.2 จัดทำโครงการและเสนอพิจารณาอนุมัติต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเหล

2.3 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน เผยแพร่แนะนำ ชวนเชิญสมาชิกร่วมกิจกรรม

ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรมโดยมีกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

**กิจกรรมที่ 1** สันทนาการสร้างสรรค์

- เตรียมความพร้อม ละลายพฤติกรรม

- กิจกรรมนันทนาการการเคลื่อนไหว ที่เหมาะสมกับสุขภาพ ช่วยส่งเสริมทั้ง สุขภาพกายและจิตใจ



- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุช่วยผ่อนคลายความเครียดของร่างกาย และอารมณ์

**กิจกรรมที่ 2** ธรรมะสุขใจ

- ฝึกจิตให้สงบ สวดมนต์ ทำสมาธิ และปรัชญาชีวิตฝึกกำหนดทุกข์ อริยาบถ และลมหายใจ
- ฟังธรรมะ ยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นไปของโลกยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

**กิจกรรมที่ 3** สุขภาพจิต/กาย ดีด้วยธรรมชาติบำบัด

- การนวดแผนไทย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทยและ ธรรมชาติบำบัด ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท และระบบ กล้ามเนื้อ อาการปวดเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ลดการติดขัดของข้อต่อ

- ฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้
- ใช้สมุนไพรใกล้ตัวและนำเอาภูมิปัญญาไทยมาใช้ร่วมกับธรรมชาติ มาบำบัด และรักษาสุขภาพเพื่อ

ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ บำรุงสมอง คลายความเครียด

**กิจกรรมที่ 4** สุขวัยจิตใจแจ่มใส ด้วยกิจกรรมทางสังคม

- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ความภาคภูมิใจในชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยกิจกรรม การเคลื่อนไหวตามบริบทของผู้สูงอายุ

2.4 ประเมินผลการดำเนินงาน

2.5 สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

**6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม**

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....



6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....



6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....60.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง



3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
6. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
6. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
6. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....
- 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน
1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

1 มีนาคม 2569 – 25 กันยายน 2569

8.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล



### 9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จากงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเหล จำนวน 14,000 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. ค่าอาหารกลางวันและค่าอาหารว่าง สำหรับกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินงาน<br>จำนวน 60 คนๆ ละ 120 บาท | จำนวนเงิน 7,200 บาท   |
| 2. ค่าป้ายโครงการฯ จำนวน 1 ป้าย   | จำนวนเงิน 800 บาท ✓   |
| 3. ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบโครงการ   | จำนวนเงิน 3,000 บาท ✓ |
| 4. ค่าวิทยากร 5 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท (600x5)   | จำนวนเงิน 3,000 บาท ✓ |

\*\*หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

### 10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนและครอบครัวได้อย่างมีความสุข
2. ผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

### 11.คำรับรองความเข้าใจของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางอิสราภรณ์ ขอพงษ์ไพบูลย์ ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเหล หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล หมายเลขโทรศัพท์ 091-8799119 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

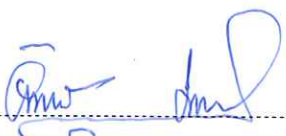
(นางอิสราภรณ์ ขอพงษ์ไพบูลย์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเหล

วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2568



- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นางอิสราภรณ์ ขอพงษ์ไพบูลย์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเหล

วันที่-เดือน-พ.ศ. 22 ธันวาคม พ.ศ.2568



กำหนดการอบรม  
 โครงการส่งเสริมสุขภาพจิต ผ่อนคลายความตึงเครียดผู้สูงอายุ ปี 2569  
 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเทล

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการประชุม
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ 1 สันทนาการสร้างสรรค์ (คณะทีมวิทยากร)
เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๑๕ – ๑๑.๔๕ น.	กิจกรรมที่ 2 ธรรมะสุขใจ (พระครูโสภณประชานุกูล) เจ้าอาวาสวัดนารายณิการาม
เวลา ๑๑.๔๕ – ๑๒.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๔๕ – ๑๔.๕๕ น.	กิจกรรมที่ 3 สุขภาพจิต/กาย ดีด้วยธรรมชาติบำบัด (น.ส.ปิยาภรณ์ เนื้ออ่อน แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ)
เวลา ๑๔.๔๕ – ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมที่ 4 สูญวัยจิตใจแจ่มใส ด้วยกิจกรรมทางสังคม (นพ.สมบูรณ์ สุขุมคำภีร์)
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	ตอบข้อสงสัย/ปิดการประชุม

