

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
“สุขกาย วัยเกษียณ”
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ อำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย

๑. หลักการและเหตุผล

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ ได้ดำเนินการตามแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดสุโขทัย พ.ศ. ๒๕๖๐ – พ.ศ. ๒๕๖๔ ในการให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมแก่สังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจและสังคมของพื้นที่ อันเป็นการแสดงให้เห็นความสำคัญของประชากรวัยผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ทางสังคม และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัว และชุมชนอย่างมีความสุข โดยยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดสุโขทัย (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) แบ่งออกเป็น ๕ ยุทธศาสตร์ ดังนี้

๑. ยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณค่า
๒. ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
๓. ยุทธศาสตร์การจัดและพัฒนาระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
๔. ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายด้านผู้สูงอายุ และ
๕. ยุทธศาสตร์การประชาสัมพันธ์เผยแพร่และติดตามประเมินผลการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างครบถ้วนและครอบคลุมทุกด้านอย่างต่อเนื่อง จึงเห็นควรจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมและสานต่อโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ดำเนินการมาแล้วในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ – พ.ศ. ๒๕๖๓ ให้ผู้สูงอายุในพื้นที่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ครอบคลุมครบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านสังคม และเศรษฐกิจ อันจะนำไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพในตนเองอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. เพื่อเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตแก่ชุมชนต่อไป

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลคลองมะพลับ จำนวน ๔๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ดำเนินการเดือนมีนาคม ๒๕๖๔ – มิถุนายน ๒๕๖๔ จำนวน ๔ เดือน ๗ แบ่งการดำเนินโครงการออกเป็น ๒ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ การอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ อาทิเช่น การส่งเสริมอาชีพ สุขภาพอนามัย การดูแลตนเอง สิทธิและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึงมีพึงได้

กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่ ๒ จักดำเนินการหลังจากการดำเนินกิจกรรมที่ ๑ แล้วเสร็จทุกครั้ง รายละเอียดดังนี้

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม
๓ มีนาคม ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ อ่านไทย เขียนไทย ผู้สูงวัยเรียนรู้ กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๑๗ มีนาคม ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ เรียนรู้ ปรับตัว สู้ครอบครัวสูงวัย กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ ธรรมะสำหรับผู้สูงวัย กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๗ เมษายน ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ กฎหมายผู้สูงอายุและสังคมจิตอาสา กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๒๑ เมษายน ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ สิ่งแวดล้อมแห่งภูมิปัญญา กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ ละครศึกษาแผนไทยผู้สูงวัยสุขภาพดี กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ วัฒนธรรมท้องถิ่น กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
๒ มิถุนายน ๒๕๖๔	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑ ผู้สูงวัยยุคใหม่ใส่ใจเทคโนโลยี กิจกรรมที่ ๒ ส่งเสริมการออกกำลังกาย

หมายเหตุ วัน เวลา สถานที่ และเนื้อหาในการจัดกิจกรรมที่ ๑ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๕.สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลคลองมะพลับ

๖.หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ

๗.วิธีการดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการและเสนอเพื่อพิจารณาอนุมัติงบประมาณและโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๓. จัดหาวิทยากรในการให้ความรู้และวิทยากรในการนำผู้สูงอายุออกกำลังกาย
๔. ดำเนินการตามโครงการฯ
๕. สรุปผลจากการจัดทำโครงการ
๖. ประเมินผลโครงการฯ

๘. งบประมาณโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายองค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวนเงิน ๓๔,๙๐๐.- บาท โดยแยกเป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ค่าจัดทำป้ายโครงการ จำนวน ๒ ป้าย จำนวนเงิน ๕๐๐.- บาท
 - ๑.๑ ป้ายชื่อโครงการ ฯ ขนาด ๑*๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย
 - ๑.๒ ป้ายต้อนรับเข้าร่วมโครงการ ฯ ขนาด ๑*๒ เมตร จำนวน ๑ ป้าย
๒. ค่าวิทยากร ๑ คน จำนวน ๘ วัน ๆ ละ ๓ ชั่วโมงๆละ๖๐๐.-บาท จำนวนเงิน ๙,๖๐๐.- บาท
๓. ค่าเอกสารประกอบการอบรม เช่น สมุด ปากกา ของเอกสาร
จำนวน ๔๐ชุด ๆ ละ ๒๐.-บาท จำนวนเงิน ๘๐๐.- บาท
๔. ค่าอาหารกลางวัน ๔๐ คนๆละ ๖๐.-บาท จำนวน ๘ มื้อ จำนวนเงิน ๑๗,๖๐๐.- บาท
๕. อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม ๔๐ คนๆละ ๒๐.-บาท จำนวน ๘ มื้อ จำนวนเงิน ๖,๔๐๐.- บาท

หมายเหตุ รายการค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการฯ สามารถพัฒนาความสามารถและศักยภาพที่มีเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในช่วยเหลือตนเอง สุขภาพกาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม
๒. ผู้สูงอายุสามารถนำความสามารถของตนเองออกมาสืบสาน สานต่อ และต่อยอดให้กับบุคคลรุ่นหลังด้วยความภาคภูมิใจ
๓. ผู้สูงอายุเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนได้

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ
(นางเกศรินทร์ โสประดิษฐ์)
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวหนึ่งฤทัย หนูนาค)
หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายวิพล สมบูรณ์)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายลำยอง แก้วหาญเคราะห์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองมะพลับ