

**โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ**  
**ประจำปี ๒๕๖๘**  
**องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกงแก้ว อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู**

**๑. หลักการและเหตุผล**

ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงสังคมผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และสำนักงานสถิติแห่งชาติคาดว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือจะมีปริมาณผู้สูงอายุมากกว่าของประชาชนทั้งหมด มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศ ทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลงจำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุน้อยลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวและดำเนินชีวิตตามลำพัง สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจและค่านิยมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความซับซ้อนใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยต้องเผชิญกับรูปแบบใหม่ ต้องออกจากงานมีรายได้ลดลง สภาพะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิตเพราะตายจาก การสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพ หรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลกระทบ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วยังจะทำให้ผู้สูงอายุว่าเหว มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกงแก้ว ได้จัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างสุขภาพทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ ทำให้ชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้นและมีคุณค่า นำพาสู่ สุขภาวะ อย่างเหมาะสมภายใต้สังคมปัจจุบันดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกงแก้ว จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นจากการตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงซึ่งแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพที่ดี และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งนี้โดยอาศัยพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๔๗) และตามมาตรา ๖๗ (๖) องค์การบริหารส่วนตำบล ต้องส่งเสริมการพัฒนากลุ่มสตรี เด็กและเยาวชนผู้สูงอายุและพิการ และประชาชนทั่วไป

**๒. วัตถุประสงค์**

๒.๑ เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๒ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจและปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันอย่างมีภูมิคุ้มกัน

๒.๓ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๒.๔ เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สนใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

เพิ่มขึ้น

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและพื้นที่ให้บริการตำบลหนองงูแ้ว  
จำนวน ๑,๑๙๕ คน

### ๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ ประชุมหารือขั้นตอนการดำเนินงาน
- ๔.๒ เสนอโครงการให้คณะผู้บริหารพิจารณาโครงการ
- ๔.๓ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการฝึกอบรมให้ความรู้
- ๔.๔ ดำเนินการฝึกอบรม
- ๔.๕ สรุปและประเมินผลโครงการ

### ๕. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูแ้ว อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู

### ๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

### ๘. งบประมาณ

ตามข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูแ้ว ใช้จ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ เพื่อใช้  
จ่ายในการอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ โดยใช้งบประมาณ  
จำนวน ๑๔๘,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นแปดพันบาทถ้วน) รายละเอียด ตามเอกสารแนบท้ายโครงการฯ

### ๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูแ้ว อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู

### ๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลด  
ระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน

(ลงชื่อ)



ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวศิริลักษณ์ วงศ์กระโซ่)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนปฏิบัติงาน

(ลงชื่อ)



ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวศิริลักษณ์ วงศ์กระไช้)  
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนปฏิบัติงาน

(ลงชื่อ)



ผู้พิจารณาโครงการ

(นายสิทธิชัย ศรีเพ็ง)  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

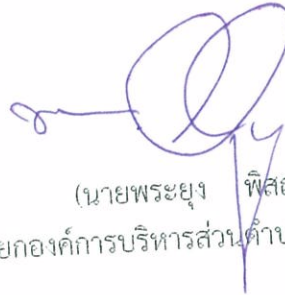
(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายบุญณเมธ บุญลือ)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูแ้ว

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายพระยุง พิศถาน)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูแ้ว

กำหนดการฝึกอบรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ  
ประจำปี ๒๕๖๘ กิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพและสุขภาพจิตใจ  
โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลตัวเองแบบง่าย

วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๘

ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแก้ว อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	พิธีเปิดโดย นายพระยุง พิสูจน์ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลหนองแก้ว
เวลา ๐๙.๑๕ - ๑๐.๒๐ น.	การบรรยายการส่งเสริมสุขภาพป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ
เวลา ๑๐.๒๐ - ๑๐.๔๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายหลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ. ๒ ส. ๑ ย.
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	การบรรยาย หลัก ๓ อ. ๒ ส. ๑ ย.
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	การบรรยาย ๑๒ ท่า ออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปประเด็นทั้งหมดพร้อมทั้งประเมินผลการจัดกิจกรรม -ปิดอบรม

หมายเหตุ : อาหารว่างและเครื่องดื่ม เข้า- บ่าย

: เวลา ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

.....กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม.....

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็น/เสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการติดตามและประเมินผลโครงการ (โปรดระบุ)

.....

.....

**ตอนที่ ๔ ภาพกิจกรรม พร้อมอธิบาย**

บรรยายการส่งเสริมสุขภาพป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ. ๒ ส. ๑ ย.  
การบรรยาย ๑๒ ท่า ออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ สรุปประเด็นทั้งหมดพร้อมทั้งประเมินผลการจัดกิจกรรม







ลงชื่อ..... ลิ่ง .....ผู้รายงานข้อมูล  
 (นางสาวศิริลักษณ์ วงศ์กระโชค)  
 ตำแหน่งงานพัฒนาชุมชนปฏิบัติงาน.....