

**โครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรี
เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔**
กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ”

๑. หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานพัฒนาชุมชน ฝ่ายพัฒนาชุมชน กองสวัสดิการสังคม

๒. สถานภาพโครงการ ☐ โครงการเดิม ☒ โครงการใหม่ ☐ โครงการต่อเนื่อง

๓. ยุทธศาสตร์และแผนงาน

ยุทธศาสตร์การพัฒนา ด้านเสริมสร้างสังคมมีสุข แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน
ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑ – ๒๕๖๕) เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

๔. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยได้เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนทางประชากรที่สำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ ๑๐ การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรวัยสูงอายุอย่างรวดเร็วมีสาเหตุหลักมาจาก ๒ ปัจจัย ได้แก่ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและการลดภาวะการเสียชีวิตของประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยประชากรสูงอายุได้เพิ่มจาก ๑.๗ ล้านคน หรือประมาณร้อยละ ๔.๙ ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นประมาณ ๒.๔ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๕.๕ ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ และสูงถึง ๕.๙ ล้านคน หรือร้อยละ ๙.๕ ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากการสำรวจจำนวนประชากรของประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๓ – ๒๕๔๘ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ประเทศไทย จะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ กล่าวคือจะมีจำนวนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ

การเกษียณอายุงานโดยเฉพาะส่วนราชการ จะถือเอาอายุ ๖๐ ปี เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ที่กำหนดให้ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่เกษียณอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหา ๒ ประการพร้อมกันคือ การเป็นผู้เกษียณอายุและการเข้าสู่วัยสูงอายุ การเกษียณอายุเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะการสูญเสีย ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหัน เช่น การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ถูกลดบทบาทและสถานภาพในสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง โอกาสการพบปะสมาคมกับผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมา ในขณะเดียวกัน การเกษียณอายุเกิดขึ้นพร้อมกับกระบวนการสูงอายุ ซึ่งร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในทางที่เสื่อมลงตามธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุมีสุขภาพทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย และอาจนำไปสู่ภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในที่สุด ประกอบกับคนไทยยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งเรื่องของการบริโภคและการใช้ชีวิต ทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ในขณะที่การลงทุนด้านสุขภาพของประเทศไทยยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำมากแม้ว่าจะมีการขยายหลักประกันสุขภาพ แต่คุณภาพและมาตรฐานในการรักษาพยาบาลยังมีไม่สูงนักและยังมีปัญหาเรื่องของการขาดแคลนบุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข นอกจากปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและด้านจิตใจแล้ว ผู้เกษียณอายุยังต้องเผชิญกับปัญหาสำคัญอีก ๒ ประการ คือ ปัญหาการใช้เวลาและเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลา เมื่อเกษียณอายุบทบาทหน้าที่ที่เคยทำมาตลอดจะยุติลง และมีเวลาว่างมากขึ้น หากไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาที่มีอย่างไรมีความเหงา ว่าเหว่ คับข้องใจ เบื่อหน่าย รู้สึกตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระของผู้อื่น ทำให้ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่อไปได้ ส่วนด้านเศรษฐกิจ การออกจากงานจะทำให้ขาดรายได้ หรือมีรายได้ลดลงมากทำให้ผู้ที่เกษียณอายุขาดความมั่นคงในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ

/นอกจากนี้...

นอกจากนี้ตามแผนปฏิบัติการกำหนดขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ยังมีการถ่ายโอนภารกิจให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาสไว้ ดังนี้

• พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ และแก้ไขเพิ่มเติมถึง ฉบับที่ ๑๔

“มาตรา ๕๐ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย เทศบาลตำบลมีหน้าที่ต้องทำในเขตเทศบาล ดังต่อไปนี้

(๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ”

“มาตรา ๕๓ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย เทศบาลเมืองมีหน้าที่ต้องทำในเขตเทศบาล ดังต่อไปนี้

(๑) กิจการตามที่ระบุไว้ในมาตรา ๕๐”

• พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒

“มาตรา ๑๖ ให้เทศบาล เมืองพัทยาและองค์การบริหารส่วนตำบล มีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง ดังนี้

(๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ในฐานะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีภารกิจและหน้าที่ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้กำหนดเป้าหมายสำคัญเพื่อยกระดับและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น โดยการสร้างขวัญและกำลังใจ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพกายและจิต พร้อมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ หลังเกษียณ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” ขึ้น

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

๒. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและศักยภาพให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการในความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพกายใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน ด้วยความภาคภูมิใจ

๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

๖. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

๖.๑ จัดโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” ให้แก่สตรีในเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม คณะผู้บริหารเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาล ผู้ทรงคุณวุฒิ หัวหน้าส่วนราชการ หน่วยงาน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๕๐ คน

เชิงคุณภาพ

๖.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และมีความตระหนักถึงความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตนหรือบอกต่อแก่บุคคลในครอบครัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

๗. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

๘. วิธีดำเนินการ

การจัดโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์การพัฒนาศรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

๘.๑ สำรวจจำนวนผู้ร่วมโครงการ

๘.๒ ประสานวิทยากร เพื่อพิจารณาจัดทำเนื้อหาขอบเขตการฝึกอบรม และกำหนดตารางการฝึกอบรม ตลอดจนการประมาณการค่าใช้จ่ายต่างๆ และกำหนดปฏิทินการดำเนินการ

๘.๓ จัดทำโครงการฯ และเสนอขออนุมัติโครงการฯ

๘.๔ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน

๘.๕ จัดซื้อจัดจ้างวัสดุอุปกรณ์ ในการฝึกอบรมตามระเบียบพัสดุฯ

๘.๖ รวบรวมการตอบรับเข้าร่วมโครงการ/จัดทำบัญชีรายชื่อ

๘.๗ ขออนุมัติยืมเงินงบประมาณอุดหนุนจากกองคลัง

๘.๘ เชิญประธาน แยกผู้มีเกียรติ และผู้สังเกตการณ์

๘.๙ จัดเตรียมเอกสาร คู่มือ ตำรา และอุปกรณ์ เครื่องเขียนสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๘.๑๐ จัดเตรียมห้องประชุม โสตทัศนูปกรณ์

๘.๑๑ ดำเนินการฝึกอบรมตามโครงการ

๘.๑๒ สรุปผล จัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการเสนอผู้บริหารเทศบาลทราบ

๘.๑๓ รวบรวมเอกสารหลักฐาน ประกอบการเบิกจ่ายเงินงบประมาณ และส่งใช้เงินยืมอุดหนุน

๙. วิทยากรในการฝึกอบรม

วิทยากรจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

๑๐. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน ประเภทรายจ่ายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการ ที่ปรึกษา และผู้ช่วยคณะกรรมการ องค์การพัฒนาศรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ตั้งไว้ ๗๐๐,๐๐๐ บาท (เจ็ดแสนบาทถ้วน) โดยขออนุมัติเบิกจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” เป็นค่าใช้จ่ายตามรายการ ดังนี้

๑๐.๑ ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล แยกผู้มีเกียรติและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๑๐.๒ ค่าอาหารมื้อกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล แขกผู้มีเกียรติ และเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถหักจ่ายกันได้

๑๑. การประเมินผลโครงการ

๑๑.๑ จากการสัมภาษณ์/สังเกตในระหว่างการฝึกอบรมและศึกษาดูงาน

๑๑.๒ จากแบบประเมิน/แบบสอบถามความเห็นและวิเคราะห์ข้อมูล

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

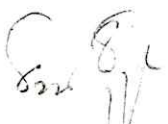
๑๒.๑ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

๑๒.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการและศักยภาพในความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพกาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและการทำกิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

๑๒.๓ เข้ารับการอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวจันทน์ ราชสิงห์)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

(ลงชื่อ)  ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นายอนิรุทย์ ตันติถนตรักษ์)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

(ลงชื่อ)  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางรจนา ชูสกุล)
รองปลัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

(ลงชื่อ)  ผู้อนุมัติโครงการ
(นายมานิช ตริยรัตนยนต์)
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่
นายกเทศมนตรีเมืองสมุทรสงคราม

โครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์การพัฒนาศรี
เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔
กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ”
วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	- ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมและผู้มีเกียรติลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	- การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” โดยวิทยากรจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น.	- พิธีเปิดการฝึกอบรม - รองปลัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม (นางรจนา ชูสกุล) กล่าวรายงานวัตถุประสงค์การฝึกอบรม - ปลัดเทศบาลปฏิบัติหน้าที่นายกเทศมนตรีเมืองสมุทรสงคราม (นายมานิช ตรีรัตนยนต์) ประธานในพิธี กล่าวเปิดการฝึกอบรม
เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	- การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เส้นทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและความสุข” โดยวิทยากรจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	- การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” โดยวิทยากรจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	- ระดมความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
เวลา ๑๕.๐๐ น.	- เสร็จสิ้นการฝึกอบรม

หมายเหตุ ๑. รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. และ เวลา ๑๔.๐๐ น.
๒. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสวัสดิการสังคม ฝ่ายพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน โทร.๑๘๓

ที่ สส.๕๒๐๐๗/ ๓๕๘

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานผลโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ”

เรียน ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ตามที่กองสวัสดิการสังคม ได้กำหนดจัดโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๐ คน ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม นั้น

บัดนี้ การดำเนินการจัดอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ” ได้เสร็จสิ้นลงด้วยความเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินการจัดโครงการดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวจันทน์ ราชสิงห์)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- ดำเนินงานต่อไป

- ททช

๑๕ ธ.ค. ๖๓

๐๕๕

(นางอัมรินทร์ ดับดิษฐ์)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

๑๑ ธ.ค. ๖๓

๑๓ ธ.ค. ๖๓

(นายมานะ ตรีรัตนกุล)

ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่

นายกเทศมนตรีเมืองสมุทรสงคราม

เรียน นายกเทศมนตรี

-เพื่อโปรดทราบ

(นางรจนา ชุสกุล)

รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดเทศบาล

สรุปผลการดำเนินการโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการ
องค์กรพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔
กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ”
โดยจัดอบรมในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วยคณะกรรมการองค์กรพัฒนาสตรี
เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ”

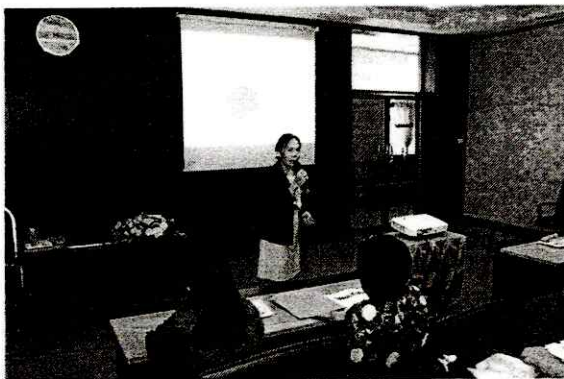
เป้าหมายเชิงปริมาณ : สตรีในเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม คณะผู้บริหารเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาล
ผู้ทรงคุณวุฒิ หัวหน้าส่วนราชการ หน่วยงาน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๕๐ คน

เป้าหมายเชิงคุณภาพ : ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และมีความตระหนักถึงความจำเป็นในการ
เตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตนหรือบอกต่อแก่บุคคล
ในครอบครัว เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป

วัน เวลา และสถานที่ดำเนินการ : จัดการฝึกอบรมให้ความรู้ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓
ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

วิทยากรให้ความรู้ : นางสาวนงลักษณ์ ณ บางช้าง ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

เวลา ๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น. การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ”
โดยนางสาวนงลักษณ์ ณ บางช้าง ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข กองสาธารณสุขและ
สิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม



การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

๑. ด้านสุขภาพ

นอกจากการซื้อประกันสุขภาพอย่างที่หลากหลาย คนเตรียมซื้อเอาไว้บ้างแล้วนั้น ยังต้องลดปัจจัย
ที่ทำให้ก่อโรคในอนาคตตั้งแต่วັນนี้ เริ่มต้นด้วยอาหารการกินที่ต้องครบ ๕ หมู่ ทานอาหารให้ตรงเวลา รักษา
น้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดการบริโภคแป้ง น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย รวมไปถึงแอลกอฮอล์ และ
บุหรี่ ที่เป็นสาเหตุของโรคอันตรายต่างๆ มากมาย นอกจากจะต้องระมัดระวังโรคยอดฮิตอย่าง
เบาหวาน มะเร็ง หัวใจ แล้ว อย่าลืมน่ายังมีโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ ให้ต้องกังวลอีกด้วย

๒. ด้านสังคม

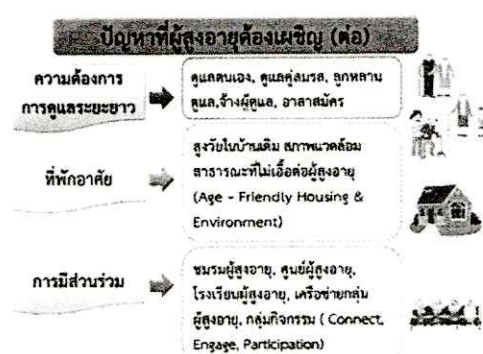
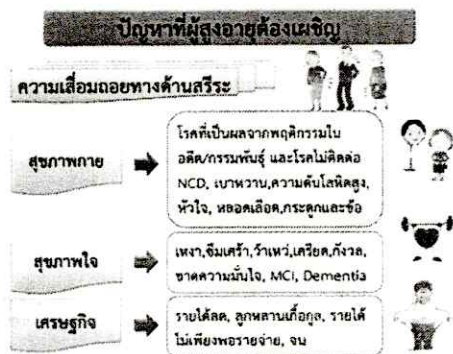
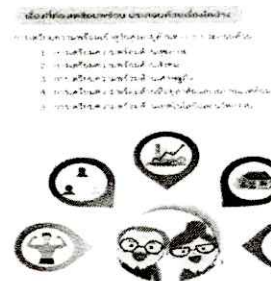
ในเมื่อผู้สูงอายุหลุดวงโคจรออกมาจากเพื่อนที่ทำงานแล้ว การสร้างสังคมที่เปรียบเสมือนชมรมผู้สูงอายุ จึงช่วยเยียวยาจิตใจของผู้สูงอายุได้ ซึ่งจะสื่อออกมาถึงสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ พึ่งพาตนเองได้ สสส. จึงเตรียมขยายผลชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ ๑๑๐ แห่ง พัฒนาหลักสูตร “โรงเรียนผู้สูงอายุ” สร้างผู้สูงวัยคุณภาพ และเตรียมนำร่องจ้างงานผู้สูงอายุ ในสถานประกอบการ ๑๒ แห่ง สำหรับผู้สูงอายุที่สนใจอีกด้วย

๓. ด้านเศรษฐกิจ

สำหรับผู้สูงอายุที่ยากทำงานต่อ จึงมีโครงการนำร่องในสถานประกอบการทั้ง ๑๒ แห่ง เพื่อสร้างโอกาสและขยายอายุการทำงานแรงงานสูงวัย นอกจากนี้ยังมีการทำงานร่วมกับภาคนโยบาย และการทำงานเชิงพื้นที่ร่วมกับชุมชนท้องถิ่น ซึ่งในปัจจุบันมีพื้นที่ต้นแบบเพื่อการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุ โดยการใช้ชุมชนเป็นฐาน ทั้งในชุมชนท้องถิ่นและชุมชนเขตเมืองกว่า ๓๐๐ แห่ง

นอกจากนี้เรื่องของออมก็สำคัญ หากผู้สูงอายุต้องการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ไม่ต้องกังวลเรื่องเงินทอง การวางแผนการออมเพื่อชีวิตหลังเกษียณก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน

แม้ว่าเรื่องเหล่านี้จะดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับวัยหนุ่มสาว แต่เมื่อเวลามาถึง แล้วเราไม่ได้เตรียมความพร้อมมากพอ นึกขึ้นได้อีกทีก็อาจจะทำอะไรไม่ทันแล้วก็ได้ เพราะฉะนั้นเรามาเตรียมความพร้อมกันตั้งแต่นี้ๆ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ดีที่คุณภาพกันดีกว่า



เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เส้นทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและความสุข”
โดยนางสาวนงลักษณ์ ณ บางช้าง ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข กองสาธารณสุขและ
สิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม



เส้นทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและความสุข
สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

- ดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุยังน้อย
- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- หมั่นตรวจร่างกายประจำปี
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

๘. แนวทางการเป็น ‘ผู้สูงอายุ’ ที่มีความสุข

๑. ผู้สูงอายุควรรู้จักโอนอ่อนผ่อนตามความเห็นของลูกหลาน มีความคิดที่ยืดหยุ่นว่าจะอยู่กับ
คนในครอบครัวอย่างไรและเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด

๒. ผู้สูงอายุทำใจตระหนักได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา

๓. ความมองชีวิตตนเองในทางที่ดี ภูมิใจที่เป็นที่พึ่งพิงให้แก่ผู้อย่างน้อย

๔. เมื่อมีความกังวลต่างๆ ควรปรึกษาพูดคุยกับคนใกล้ชิด เพื่อได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก

๕. พยายามหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ

๖. เข้าสังคมพบปะสังสรรค์กับผู้อื่นเพื่อพูดคุยปรับทุกข์

๗. ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด

๘. หมั่นทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียด ไม่จู้จี้

๙. แนวทางการเป็น ‘ผู้ดูแลผู้สูงอายุ’ ที่มีความสุข

๑. ต้องปรับตนเอง ด้วยการปรับใจปรับความคิด ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

๒. ปรับกิจวัตรประจำวันของตนเองให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๓. เอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก เช่น การไปเยี่ยมบ่อยๆ การโอบกอด หรือรับฟัง

๔. ให้เกียรติรวมถึงให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยถามไถ่เรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่

๕. ให้ผู้สูงอายุช่วยอบรมลูกหลาน หรือดูแลกิจการในบ้านเท่าที่ทำได้

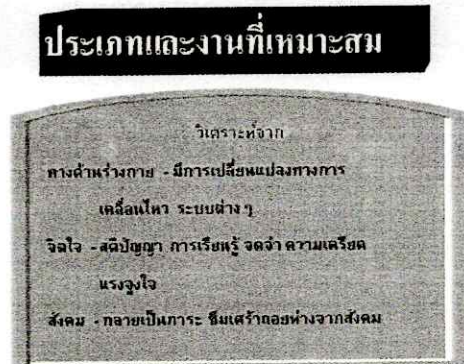
๖. หมั่นสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน

๗. อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นภาระของคุณ

๘. เมื่อผู้ดูแลรู้สึกเหนื่อย หรือเบื่อ ให้หาเวลาผ่อนคลายบ้าง

๙. ให้เวลาผู้สูงอายุในการปรับตัวหลายๆ สิ่ง

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. - การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” โดยนางสาวนงลักษณ์ ณ บางช้าง ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม



ประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม พบว่า ผู้สูงวัยเองมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว ระบบต่างๆ ของร่างกาย การปรับตัวต่ออุณหภูมิได้ช้าลง ทางกายการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่ส่งผลทั้งการพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ สติปัญญา การเรียนรู้การจำ ความเครียด และแรงจูงใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อสังคม ที่มี ความคิดและรู้สึกว้าบเทาและหน้าที่ของตัวเองลดลง และมองว่ากลายเป็นภาระของสังคม ซึ่งทำให้เกิดอาการ ซึมเศร้าถอยห่างออกจากสังคมนั้น จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการทำงานอยู่ในสังคม ร่วมทั้งให้มี การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถกลับเข้าสู่แรงงาน ทั้งนี้ควรพิจารณาลักษณะงานตามที่ได้กล่าวไป ข้างต้นแล้วไม่ว่าจะเป็น งานที่ไม่ต้องใช้กำลังแรงงานมากนัก หากในกรณีที่จะเป็นควรใช้เครื่องมือทุนแรง การดเว้นงานที่ต้องเคลื่อนไหวเยอะหรือก้มๆเงยๆ การดเว้นงานเสี่ยงที่ต้องใช้ประสาทสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นตา หู ฯลฯ ส่วนทางด้านความรู้สึกหรือจิตใจควรพิจารณาลักษณะงานที่ไม่ต้องใช้ทักษะด้านความจำมากนัก ลดขั้นตอนในการปฏิบัติงานให้น้อยลง หลีกเลี่ยงการทำงานที่มีความเครียดหรือความดันสูง และให้ความสำคัญกับงาน หรือกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง โดยเฉพาะงานที่เคยปฏิบัติหรือมีประสบการณ์มาก่อน โดยเฉพาะงานประเภทด้านการฝึกอบรม ที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ หรืองานที่ต้องใช้ประสบการณ์ และ ความสัมพันธ์ที่สั่งสมมาก่อนวัยผู้สูงอายุ เช่น วิทยากร ครู นายหน้า ฯลฯ

ส่วนสาขาอาชีพที่ผู้สูงอายุควรทำ "ควรเป็นงานที่มีคุณค่า ศักดิ์ศรี และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย" อย่างงานที่ต้องใช้ประสบการณ์ ความน่าเชื่อถือ และไม่หนักจนเกินไป ได้แก่ งานเกี่ยวกับอาหาร เครื่องดื่ม สุขภาพ ความเป็นอยู่ อย่างงานในห้างสรรพสินค้า เช่น เดินแจกสิ่งของ สำนวความพึงพอใจลูกค้า หรืองานในภาคอุตสาหกรรม เช่น โค้ชคอยสอนและควบคุมงานให้เด็กรุ่นใหม่ หรืออาชีพอิสระก็กลุ่มงานช่าง เบื้องต้นต่างๆ เช่น ล้างแอร์ ซ่อมปลั๊กไฟ ซ่อมประปา ส่วนงานที่ไม่เหมาะ ได้แก่ งานที่ต้อง ใช้ความรวดเร็ว เช่น แคชเชียร์ งานที่ลดคุณค่าและศักดิ์ศรี เช่น แจกใบปลิว

มีรายงานการวิจัยที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลรองลงมาคือ ต้องการ ให้มีการประกันสุขภาพ จัดบริการ ปฐมพยาบาล และการประกันภัย ซึ่งเห็นว่าสอดคล้องกับความต้องการขั้นสองของ Maslow ตามทฤษฎีความต้องการมนุษย์วัยผู้สูงอายุควรจะบรรลุนิยามความต้องการในขั้น ๔ หรือ ๕ จึงจะเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความพึงพอใจในชีวิต ในด้านการรับรู้ตนเองและความรู้สึกมีคุณค่า ถ้าเป็นไปในทางบวกจะช่วยให้สามารถปรับตัวแก้ปัญหาได้ดี และรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมีผลมาจากกระบวนการความคิดอารมณ์ ความปรารถนา คุณค่า และพฤติกรรม โดยเฉพาะงานที่ได้รับการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง

ข้อพิจารณาในการเลือกงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๑. ต้องเดินทางไม่ลำบาก

ถ้าเลือกได้ ควรเลือกงานที่ไม่ต้องเดินทางลำบากค่ะ เพราะพออายุมากขึ้น การเดินทางไกล ๆ ไปทำงานหรือต้องขึ้นรถลงเรือหลาย ๆ ต่อ ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ มากไปกว่านั้นยังทำให้เสียเวลาในการเดินทาง จะเห็นว่าอาชีพที่แนะนำให้ผู้สูงอายุทำจะเป็นอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ได้แม้อยู่ที่บ้าน เช่น ธุรกิจปลูกผัก ปลูกต้นไม้ขาย ทำอาหารหรือขนมขาย หรืองานฝีมือ

๒. สภาพแวดล้อมการทำงานต้องปลอดภัย

นอกจากด้านการเดินทางแล้ว ยังรวมถึง สภาพแวดล้อมในที่ทำงานด้วย ซึ่งผู้สูงอายุก็น่าจะไม่เหมาะกับการทำงานในที่ ๆ เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น ทำงานกลางแจ้งที่อากาศร้อนจัด หรือทำงานในพื้นที่ ๆ มีความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม หรือบริเวณใกล้สถานที่ก่อสร้าง

๓. ต้องไม่ยกของหนัก

งานที่ต้องยกของหนัก เป็นอะไรที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอุบัติเหตุ และเกิดได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาวที่ยกของหนักค่ะ เพราะไม่ว่าจะเป็นเรียวแรงที่น้อยลง หรือกระดูกที่เปราะบางมากขึ้นนั่นเอง หากจำเป็นต้องยกของหนัก ก็แนะนำให้ให้อาสาสมัครรอบข้างช่วยจะดีและปลอดภัยที่สุด

๔. ได้ทำในสิ่งที่รักและสนใจ

การเลือกทำงานในสิ่งที่คุณรักจริง ๆ หรือเป็นสิ่งที่คุณมีความสนใจอยากที่จะเรียนรู้ จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีความสุข มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานในทุก ๆ วัน การเลือกทำงานในสิ่งที่สนใจยังช่วยเติมเต็มชีวิตหลังวัยเกษียณให้คุณได้ด้วย เพราะหลายคนอาจมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำงาน ๆ หนึ่งที่อาจจะชอบหรือไม่ชอบมาตลอดหลายสิบปี ดังนั้นเมื่อเกษียณอายุออกมา ถ้ามีโอกาสก็ควรได้เลือกทำในสิ่งที่รักและสนใจจริง ๆ อีกสักครั้ง

๕. สามารถสร้างความภูมิใจให้ตัวเองได้

เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไป แรงและความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุอาจลดน้อยลงได้เมื่อเทียบกับตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมีความรู้สึกไม่มีคุณค่า หรือบางคนถึงขั้นรู้สึกเหมือนเป็นภาระให้กับลูกหลาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายตามมา การทำงานที่สร้างความภูมิใจให้กับตัวเองจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเติมเต็มความสุขและคุณค่าในตัวเอง ให้กับตัวเองได้ แม้จะเป็นงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีได้

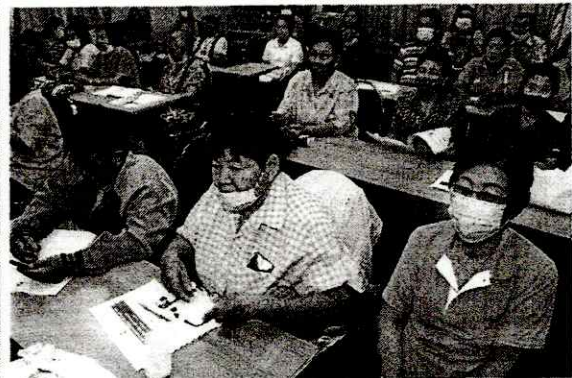
๖. งานที่ได้พบปะผู้คน

ผู้สูงอายุบางคนก็มีความเหงา เพราะลูกหลานออกไปทำงานมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบกันหมด งานบางงานก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนบ้าง ได้พูดคุย สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นคนรุ่นราวคราวเดียวกันหรือแลกเปลี่ยนกับคนรุ่นใหม่ ๆ ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุได้อัพเดทตัวเองอยู่เสมอ ช่วยคลายเหงา แล้วยังเป็นการกระตุ้นให้สมองมีกระบวนการคิดอยู่ตลอดเวลาด้วย

๗. มีความเสี่ยงต่ำ

พอเราอายุมากขึ้น รายได้ที่ทำได้อาจไม่เท่าเดิมหรือไม่มีรายได้เลย การจะลงทุนไปกับอะไรก็แล้วแต่ควรศึกษาข้อมูลให้ดี มีความเข้าใจ และควรเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ มากไปกว่านั้นยังควรกระจายความเสี่ยงในการลงทุนให้ดี ไม่เอาเงินไปกองอยู่ในสินทรัพย์อย่างใดอย่างหนึ่งเยอะ ๆ เพราะถ้าผลตอบแทนไม่เป็นไปอย่างที่คิดไว้ หนักซ้ำเงินที่ลงทุนไปกลับขาดทุน หมายความว่าเงินที่เก็บมาทั้งชีวิตอาจไม่เหลือเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่อันตรายมาก ๆ

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. - ระดมความคิดในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน



งบประมาณ : - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล แขกผู้มีเกียรติและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

- ค่าอาหารมื้อกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล แขกผู้มีเกียรติ และเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

ผลที่ได้รับ : - ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้

เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

- ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการและศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่คณะกรรมการฯ และสามารถให้ความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพกาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและการทำกิจกรรมภายในครอบครัว และชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

- ผู้เข้ารับการอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

รูปภาพประกอบสรุปผลการดำเนินการโครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ช่วย
คณะกรรมการองค์การพัฒนาศรีเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔
กิจกรรมที่ ๑ “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมให้กับสตรีสำหรับสังคมผู้สูงวัย”
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

