



ชื่อโครงการโครงการสูงวัย แข็งแรงสมวัย

หลักการและเหตุผล

ในสภาพสังคมปัจจุบัน สภาวะทางเศรษฐกิจที่ต้องดิ้นรนในการประกอบสัมมาอาชีพ ทำให้ในบางครั้งขาดการดูแลและการเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นผู้มีพระคุณ อีกทั้งยังเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้ในด้านต่าง ๆ ให้กับลูกหลาน เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง และประเทศชาติ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นบุคลากรที่บุตรหลานพึงระลึกถึงและดูแลเอาใจใส่อย่างยิ่ง

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ชีพหดหู่ มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ ๓๐ ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้น จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ในผู้สูงอายุมักจะพบว่ามีความเสื่อมทางด้านระบบทางเดินอาหาร เนื่องมาจากปริมาณพินที่มีน้อยลง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและท้องอืดแน่น นอกจากนั้นระบบขับถ่ายอุจจาระในผู้สูงอายุมักจะเป็นไปตามปกติ เกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากการเคลื่อนไหวน้อยลง และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ อาจเกิดมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกว่างเปล่าตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วยและการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย ชีพหดหู่ ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจากความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาทางสุขภาพ หลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบ ได้บ่อยในผู้สูงอายุ มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และจากปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ๑. โรคอ้วน ๒. โรคเบาหวาน ๓. โรคหัวใจขาดเลือด ๔. โรคความดันโลหิตสูง ๕. โรคไขมันในเลือดสูง ๖. โรคข้อเสื่อม ๗. โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก ๘. โรคทางประสาทตา เช่น โรคต้อหิน ต้อกระจก ๙. โรคสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ ๑๐. อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ โรคอ้วน เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โรคนี้มักนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค อย่างไรก็ตามปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือ ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีผลมาจากความเสื่อมทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบการย่อย และดูดซึมอาหารของผู้สูงอายุเอง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางการดำรงชีวิต เช่น สภาพทางเศรษฐกิจด้วยลง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการพบปะสังสรรค์ทางสังคมน้อยลงก็

/ทำให้ผู้...

ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เศร้าซึม หรือแม้กระทั่งปัญหาการเบื่ออาหาร เนื่องจากรับรู้รสชาติอาหารด้อยลง การเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประเภทที่หลากหลาย และความครบถ้วนของสารอาหารที่ควรได้รับ หรือไม่ควรได้รับมากนักเกินไป สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติคาดการณ์ว่า ปี ๒๕๖๔ ประเทศไทย จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เป็นประเทศที่สองของอาเซียน รองจากสิงคโปร์ โดยประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จะมีจำนวนไม่น้อยกว่า ๑๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด และอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ใน ปี ๒๕๘๓ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุจำนวน ๒๐ ล้านคน หรือ ๑ ใน ๓ ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุอายุ มากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป จะมีมากถึง ๓,๕๐๐,๐๐๐ คนการใช้จ่ายงบประมาณในสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยที่ ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ เบี้ยยังชีพ พบมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ข้อมูลของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนา ประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) ภายใต้การศึกษาเรื่องการประมาณการค่าใช้จ่ายสุขภาพ การดูแล และเสริมสร้าง สุขภาพ พบว่าหากรัฐบาลยังไม่ออกมาตรการควบคุม รวมถึงมาตรการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ คาดการณ์ ปี ๒๕๗๕ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศจะสูง ๒.๒ ล้านล้านบาท และในด้านการจัดสรรเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จะมากยิ่งขึ้น โดยในปี ๒๕๖๕ ปรากฏตัวเลขใช้งบประมาณจัดสรรเบี้ยยังชีพ ถึง ๗๐,๓๕๙ ล้านบาท

“การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงมีผลกระทบต่อการบริโภค การมีอำนาจในการซื้อลดลง การ เจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม หากยังไม่มีแผนรองรับอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนยุทธศาสตร์ต้องกำหนดให้ชัดเจน ซึ่งคิดว่ามีอยู่แล้ว แต่ยังไม่ถูกหยิบยกขึ้นมาขับเคลื่อนบูรณาการ อย่างจริงจัง ฉะนั้นโจทย์สำคัญ จะต้องมีการเตรียมพร้อม เพื่อสามารถสร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพได้ สร้าง หลักประกันรายได้ ส่งเสริมและขยายโอกาสทำงาน สร้างระบบดูแลผู้สูงอายุระยะยาว มีความปลอดภัยใน ที่สาธารณะ เสริมสร้างขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ให้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ ครอบคลุมทุกด้าน”

ยุทธศาสตร์และมาตรการของแผน และ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย การกำหนดนโยบายและ แผน เหล่านี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการกำหนด แนวทางของการดำเนินงาน ส่งเสริม ค้ำครองด้าน ผู้สูงอายุ ให้เกิด ความเท่าเทียมและเป็นไปในทิศทาง เดียวกันของหลายๆ ประเทศทั่วโลกที่ล้วนแต่ประสบ กับปัญหาการ เพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุอย่าง ต่อเนื่องเช่นเดียวกัน การมุ่งเน้นส่งเสริมให้เกิดการ พัฒนาในศักยภาพและ ความสามารถของผู้สูงอายุ นั้นเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ “สังคม ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในอีกไม่ เกิน ๑๐ ปีข้างหน้า นี้ ด้วยการมองถึงลักษณะของสังคมที่พร้อมไปด้วย ผู้สูงอายุที่เป็นกำลังหลักในการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างสมบูรณ์ ประกอบกับ “อคติ วัยสูงอายุ” ได้หายไปจากสังคมอย่างถาวร “สังคมผู้สูงอายุ” สังคมแห่งการสร้างคุณค่าของ วัยสูงอายุด้วยความสามารถ ศักยภาพ และการ พัฒนาของ สังคม กล่าวคือ การมองข้ามภาวะทาง สรีระร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาแล้ว หันมามุ่งเน้น “คุณค่า” ที่ความสามารถ และศักยภาพ ของผู้สูงอายุ ด้วยจิตใจที่เคารพและยอมรับในคุณค่า ของความเป็น มนุษย์อย่างเต็มเปี่ยม

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวิวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ท่านก็ยัง พร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแล บ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่าน ยังช่วยหุงหาอาหารต่าง ๆ ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลังของท่านได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้าน ครอบครัว ด้านสังคม และอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพบางด้าน เช่น ช่างไม้ ช่างแกะสลัก ทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย ดอกไม้ ดนตรี ฯลฯ ท่านก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจ เพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไป

/การนำศักยภาพ...

การนำศักยภาพและความสามารถในการในตัวคน ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเป็นภาวะของ ผู้สูงอายุที่ยังคงมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น เคลื่อนไหวที่คล่องตัวและมีประสิทธิภาพ ประกอบ กับ กระบวนการคิดและการเรียนรู้ยังคงมีความ สมบูรณ์ถึงแม้บางครั้งอาจจะเกิดความล่าช้าในการ ประมวลข้อมูล ต่างๆ แต่โดยภาพรวมแล้วยังคง เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถเป็นกำลังในการช่วย ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคม ได้ดี แนวคิดผู้สูงอายุ ที่ยังคงคุณประโยชน์ (Productive Aging) มองว่าการ เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มี ความสามารถ มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในชีวิตของตนเองมาใช้ให้ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และ สังคม โดยผลจากการได้ปฏิบัติเหล่านี้อาจจะได้รับทั้งค่าตอบแทน และไม่ได้รับค่าตอบแทน แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุได้ คือ สุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุที่มีพลัง (Power) สามารถช่วยเหลือตนเอง ดูแล ตนเอง (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) และสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุนำมา ใช้ให้เกิด ประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคม ซึ่งก็สอดคล้อง กับกรอบแนวคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุที่จะ ต้องพบเจอกับ สิ่งแวดล้อมที่รายรอบอยู่ทุกด้าน กว่าที่ผู้สูงอายุคนหนึ่งจะมีคุณภาพใน ชีวิตที่ดีได้นั้นต้องอาศัยทั้ง กาย จิต ปัญญา และ สังคม เข้ามาเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต พร้อม ทั้งการเรียนรู้เรียนรู้ที่เกิดการ เปลี่ยนแปลงใน สังคมตลอดเวลา ซึ่งผู้สูงอายุเองนั้นก็จะต้องมีการ เตรียมความพร้อมเพื่อรองรับกับการใช้ชีวิตให้ ได้ใน ทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ เกิดความพร้อมการก้าวอย่างผู้สูงอายุอย่างสง่างาม นี่เป็นฐานหลักของการเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง รู้คุณค่าผ่านความสามารถและทักษะต่างๆ ที่ได้ แสดงออกมา ด้วยความจริงใจ ซึ่งการเป็นบุคคล “สูงวัย” อย่างมีคุณภาพนั้นมีความจำเป็นและ สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่ม เตรียมความพร้อมหรือ ปรับเปลี่ยนจาก “ตัวตน” ของผู้สูงอายุเป็นหลัก ทั้ง มุมมอง ทักษะ หรือกระทั่งการตี ตราตัวเองตาม การกำหนดความหมายทางสังคมเหมือนที่ผ่านมา

ในสังคมไทย ถึงแม้บุตรหลานแต่งงานมีเหย้ามีเรือนไปแล้ว ก็ยังนิยมอยู่ในครอบครัวเดียวกัน กับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรธิดา นอกจากจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่า ตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่น ภายในครอบครัว โอกาสที่เด็กจะไปเกร หรือประพฤติผิดนอกกลุ่มนอกทางจึงมีน้อยมาก ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สามารถช่วยส่งเสริม อบรมเลี้ยงดู กลุ่มเกลาบุตรหลาน ให้เป็นพลเมืองดี เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ทั้งจากโรงเรียน และที่บ้าน ที่บ้านเด็ก ๆ จะได้รับ การอบรม โดยเฉพาะในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทุก ๆ เรื่อง ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทย แต่ดั้งเดิมได้หล่อหลอมความรัก ความ เคารพแก่ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนั้น มิต้องการเพียงแต่จะเป็นฝ่ายรับ จากบุตรหลานหรือจากสังคมเท่านั้น อันที่จริง ท่านพยายามที่จะช่วยตนเองมากที่สุด เท่าที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ ความเป็นอยู่ ท่านจะ อาศัยพึ่งพาลูกหลาน ต่อเมื่อท่านทำไม่ไหวแล้วเท่านั้น แม้กระนั้นก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพ ที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย แรงสติปัญญา ทักษะฝีมือ คำแนะนำ ต่าง ๆ เท่าที่ท่านจะให้ได้เล็งเห็นถึงคุณงามความดีของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ให้ความร่วมมืออันดีต่อสังคมโดยส่วน ร่วม ผู้ซึ่งประพฤติตนเป็นเยี่ยงอย่างอันดีต่อสังคมและเยาวชนมาโดยตลอด

อีกทั้งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ ๗ เมษายน ของทุกปีเป็นวันอนามัยโลก เพื่อ มุ่งหวังให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ดังเช่นคำขวัญวันอนามัยโลก ปี ๒๕๕๕ ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ ว่า “Good Health adds life to years” เป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์ อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” ซึ่งสอดคล้องกับสภาวะสังคมไทยในปัจจุบันที่กำลังเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่าง แท้จริง

ดังนั้นเพื่อเป็นส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ องค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก จึงได้ดำเนินการจัดโครงการ สูงวัย แข็งแรงสมวัย ขึ้นในวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมพัฒนาระบบสุขภาพของตนเพื่อสร้างความสุขตามวัย อีกทั้งยังมีเป้าหมายเพื่อให้เยาวชน ประชาชน ได้เข้าร่วมแสดงความรักและความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก คาดว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี้จะส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชนโดยรวม โดยใช้สถาบันครอบครัวเป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนความเข้มแข็งของชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และการดูแลสุขภาพของตนเองให้อยู่อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย
๒. เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุของตำบลลำเพียกได้ร่วมพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาภาวะซึมเศร้า
๔. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในกิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก
๕. เพื่อส่งเสริมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีวันผู้สูงอายุที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี
๖. เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวในชุมชน

เป้าหมาย

๑. ผู้สูงอายุได้รับความเอาใจใส่จากคนในครอบครัวมากขึ้น
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๕๐ คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ/ อสม. ผู้นำชุมชน

วิธีการดำเนินงาน

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. สำรวจจำนวนผู้สูงอายุในชุมชนที่สามารถเดินทางมาร่วมงานได้
๓. จัดทำหนังสือให้ผู้ใหญ่บ้านประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม
๔. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๕. ดำเนินการตามโครงการฯ
๖. สรุปและรายงานการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินงาน

วันที่ ๒๗ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพใจ การใช้สมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ
ลานเอนกประสงค์หน้าองค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำเพียก
ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำเพียก ชมรม อสม.ตำบลลำเพียก

ระยะเวลา

วันที่ ๒๗ เดือนเมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.

งบประมาณ

ค่าใช้จ่ายจากข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๖ แผนงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม งานบริการสาธารณสุขและสาธารณสุขอื่น งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ โครงการสูงวัย แข็งแรงสมวัย โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๒๕๐ คน คนละ ๗๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ
เป็นเงิน ๑๘,๗๕๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๒๕๐ คน คนละ ๒๕ บาท / มื้อ วันละ ๒ มื้อ
จำนวน ๑ วัน
เป็นเงิน ๑๒,๕๐๐ บาท
 ๓. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๖ x ๓ เมตร ตารางเมตรละ ๑๘๐ บาท
เป็นเงิน ๓,๒๔๐ บาท
 ๔. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์สื่อความรู้ผู้สูงอายุ ๑๒ ป้าย ป้ายละ ๑๐๐ บาท
ขนาด ๐.๕๐ x ๑.๒๐ ม.
เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
 ๕. ค่าสมนาคุณวิทยากร ๖ ชั่วโมง ๆ ๖๐๐ บาท
เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
 ๖. ค่าจ้างเหมาจัดเตรียมสถานที่พร้อมเวที/พื้น / เครื่องเสียง
เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท
 ๗. ค่าเอกสาร ชุด เรื่อนำรู้ สุขสมวัย ชุดละ ๑๐ บาท จำนวน ๒๕๐ ชุด
เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๘,๗๙๐ บาท (สี่หมื่นเก้าพันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

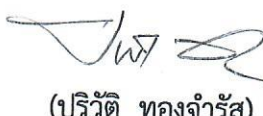
๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย ใจ ที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
๒. ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสมกับวัย
๓. ชุมชนผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งมีการดำเนินงานต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ


(นางสาวนุชนาถ คิ้วมะตัน)
นักบริหารงานสาธารณสุข

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ จ.ส.อ


(ปรีวิติ ทองจำรัส)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก

เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ


(นายไสว สายปัญญา)

ผู้อนุมัติโครงการ

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลำเพียก