



หลักสูตร

โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖



จัดโดย

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน

คำนำ

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งของการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยการส่งเสริมสนับสนุนโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในโรงเรียนและในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างคุณค่า ศักดิ์ศรี มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมทั้งสามารถรู้เท่าทันและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม หลักสูตรการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่า และภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์แก่ชุมชน และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่สังคม สามารถดำรงชีวิตสร้างความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยได้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของหลักสูตรการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้ ๑. ด้านสุขภาพ ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านเศรษฐกิจ ๔. ด้านสภาพแวดล้อม

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

โรงเรียนผู้สูงอายุ (รุ่นที่ ๒)
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน

สารบัญ

	หน้า
ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน	๑
วิสัยทัศน์	๒
คำขวัญ	๒
วัตถุประสงค์ของโรงเรียน	๒
ประโยชน์ที่ได้รับ	๓
ขั้นตอนการดำเนินงาน	๔
โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ	๕
ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี	๖
ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ	๗
การบริหารจัดการ ด้วยหลัก ๕ ก ประกอบด้วย	๘
กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	๙
กำหนดการ	๑๐
ปฏิทินตารางการเรียนการสอน	๒๕
ภาคผนวก	
- ใบสมัครสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ	



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง เช่น ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการหรือผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่าง มีศักดิ์ศรีและพึ่งพาตนเองได้รวมทั้งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๓๐ กำหนดให้ดำเนินการถ่ายโอนภารกิจ การให้บริการสาธารณะที่รัฐดำเนินการ อยู่ให้แก่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นหน่วยงานหลักในการ จัดทำบริการสาธารณะ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงคุณภาพในการให้บริการที่ประชาชนจะได้รับ โดยให้เป็นไปตาม ความพร้อม ความจำเป็น และความต้องการขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นนั้น

ในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมาตรฐานและให้ สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสภาพปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุ ที่สำคัญคือ เพื่อให้สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๓ ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและครอบครัว/ชุมชน เป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้การเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ ตระหนักถึงความสำคัญ ของภารกิจดังกล่าว จึงได้จัดให้มีการกำหนดหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อให้ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ครู ญาติ ชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาผู้สูงอายุ มีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน และสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมประสพการณ์อย่างมี ประสิทธิภาพ สมตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรดังกล่าวที่ กำหนดไว้ ในฉบับนี้

ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ ฉบับนี้ ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูนในการประชุม ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรฉบับนี้ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารงานส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ ๒๕๖๖

(นายทรงศักดิ์ คเชนทร์)

นายกองค์การบริหารงานส่วนตำบลพิปูน

วิสัยทัศน์

“ต้นแบบการเรียนรู้ เสริมคุณค่า ผู้สูงวัย”

คำขวัญ

“พิปุน สูงวัย ใจมตะ”

วัตถุประสงค์ของโรงเรียน

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
๓. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
๔. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มพัฒนาทักษะด้านอาชีพ รายได้
๕. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
๖. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

๑. ด้านสุขภาพ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืนรู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง
๒. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่มรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
๓. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะด้านอาชีพ สามารถสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป
๔. ด้านสภาพแวดล้อม มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และมีการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

๑. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
๒. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น เวที ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่
- คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

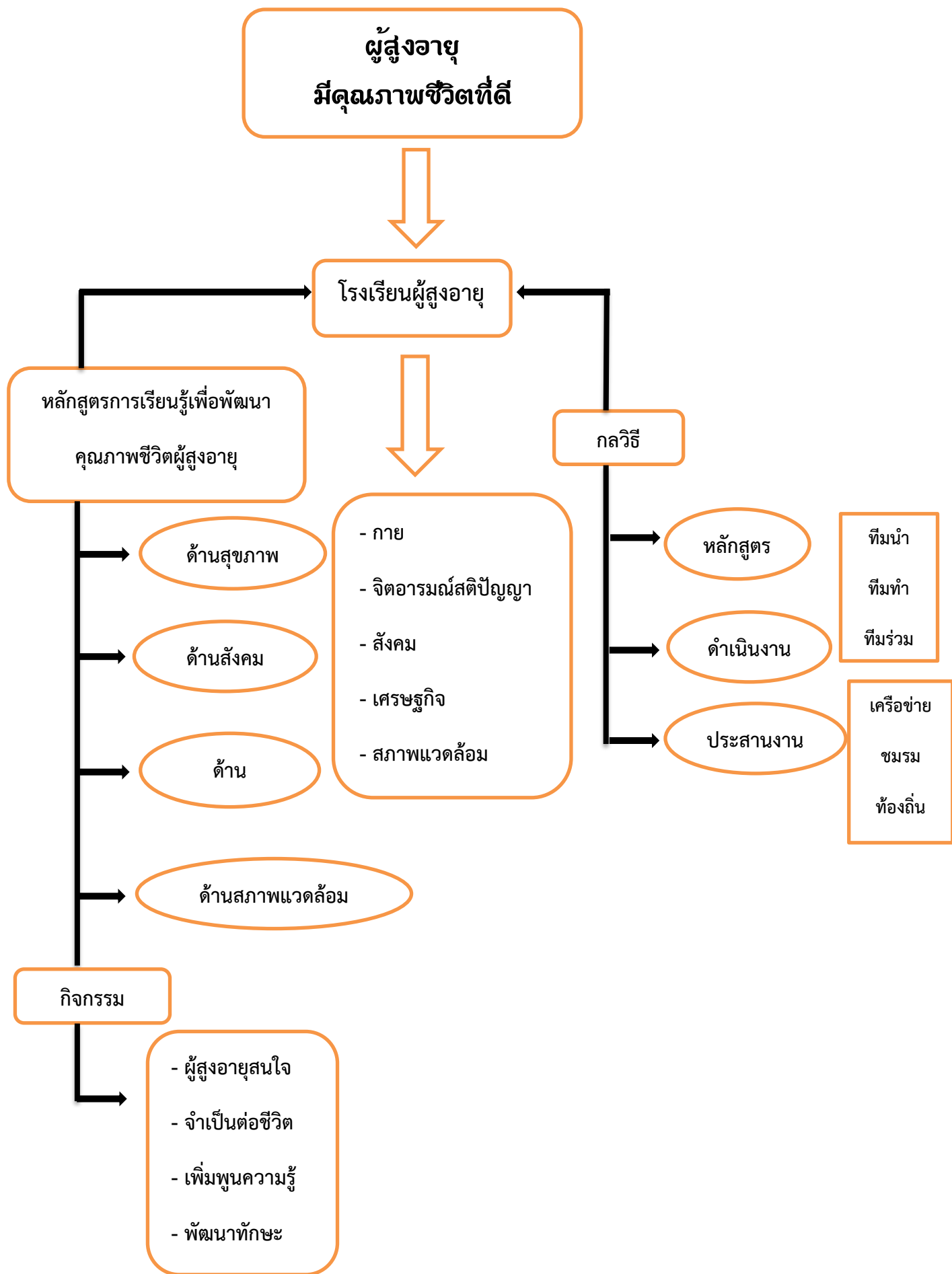
การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้

- **ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ** การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงานและถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

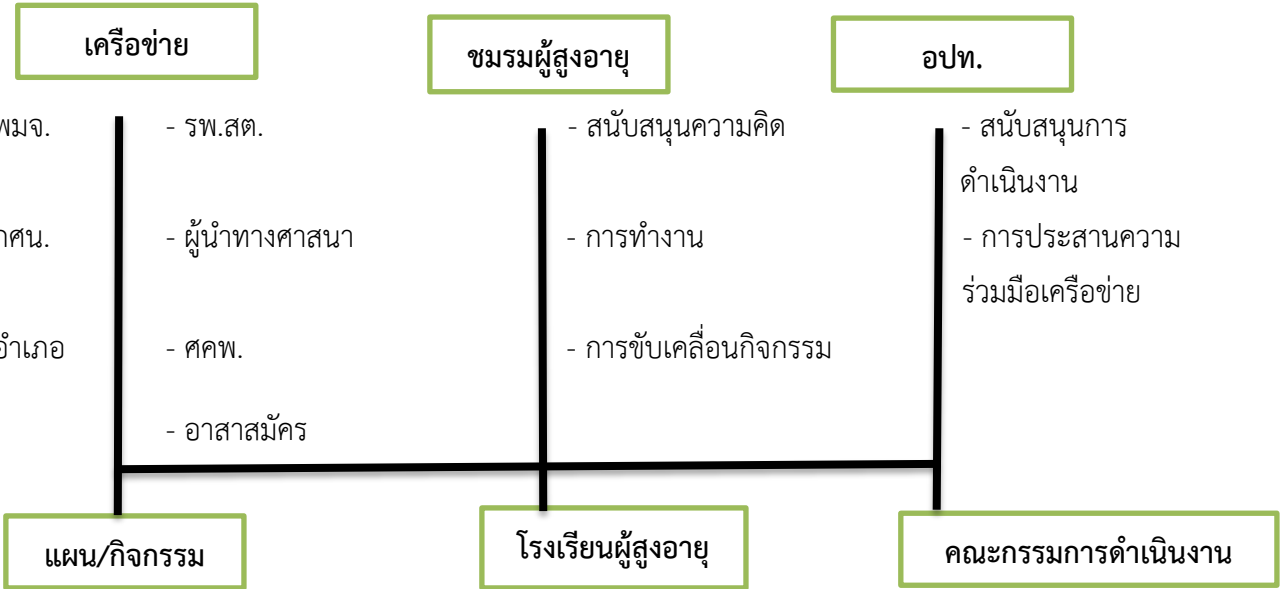
- **ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ** องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีความสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

- **คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จเพราะกลไกหลักในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

- **ทีมวิทยากรจิตอาสา** เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น



ตัวแบบ (model) โรงเรียนผู้สูงอายุ



- กิจกรรมภายในโรงเรียน**
- ให้ความรู้ด้านต่างๆ
 - นันทนาการ
 - ฝึกอาชีพ
 - ถ่ายทอดภูมิปัญญา
 - ศิลปะวัฒนธรรม
 - สมุนไพร/ธรรมชาติบำบัด
- กิจกรรมภายนอกโรงเรียน**
- ศาสนา/ประเพณี
 - ทักษะศึกษา
 - อาสาสมัคร/บำเพ็ญประโยชน์
 - เยี่ยมเยือนผู้สูงอายุ

- โรงเรียนผู้สูงอายุ**
- *สุขภาพดี
 - *สังคมดี
 - *สภาพแวดล้อม
 - *มีอาชีพ

คณะกรรมการดำเนินงาน

๕ ก
(กลุ่ม/กรรมการ/กติกา/
กิจกรรม/กองทุน)

- * ร่วมคิด
จะทำอะไรจึงจะเกิดประโยชน์
กับผู้สูงอายุ
- * ร่วมทำ
ทำเพื่อให้เกิดการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของคนทุกวัย
- * ร่วมสร้าง
สร้างชุมชนที่เป็นสุขด้วยมือ
ของทุกคน

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก ๕ ก ประกอบด้วย

- **กลุ่ม** ต้องสร้างการร่วมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงานและกลุ่มสมาชิกหรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น ชมรมผู้สูงอายุมีเสถียรลักษณะของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น
- **กรรมการ** ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่รับผิดชอบช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จเป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ
- **กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน** ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุเหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจนแม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้
- **กิจกรรม** ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ รูปแบบอื่นๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ **“ธนาคารความดี”**
- **กองทุน** การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเอง การเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่างๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๑. ชื่อหลักสูตร : หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ กลุ่มวิชา คือ

- ๑.๑ ด้านสุขภาพ
- ๑.๒ ด้านสังคม
- ๑.๓ ด้านเศรษฐกิจ
- ๑.๔ ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

๒. จำนวนที่เรียนตลอดหลักสูตร

๒.๑ ระยะเวลาเรียน ๗ เดือน เรียนเดือนละ ๒ วันๆละ ๔ ชั่วโมง (เรียนทุกวันพุธสัปดาห์แรกและสามของเดือนตั้งแต่เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ – เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗)

๒.๒ เรียนไม่น้อยกว่า ๕๖ ชั่วโมง แบ่งเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๒.๓ ผู้เรียนไม่ควรเกินห้องละ ๒๕ คน

๓. การประเมินผล

ใช้แบบทดสอบ คู่มืองาน วัดความพึงพอใจของผู้เรียน และไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐

๔. ผลที่คาดหวัง

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด

หมายเหตุ : สามารถนำหลักสูตรไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของพื้นที่

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน (รุ่นที่ ๒)

วันพุธ ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศและประชาคมสุขภาพ)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมสันตนาการ/ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน - กิจกรรมหน้าเสาธง - ปลุกดอกไม้สัญลักษณ์ผู้สูงอายุ “บานไม่รู้โรย ความงามที่ยั่งยืนผ่านกาลเวลา” - ละลายพฤติกรรม - รับประทานอาหาร (กีฬาสัมพันธ์น้องพี่ที่รัก)	งานพัฒนาชุมชน
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสันตนาการ/ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน (ต่อ) - แนะนำอาจารย์ใหญ่ ชื่อ น.ส.พรทิพย์ จงจิตต์ - คัดเลือกหัวหน้าชั้น ๑ คน, รองหัวหน้าชั้น ๒ คน - ตั้งชื่อ รุ่นที่ ๒ รุ่น..... - แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุและ กิจกรรมตลอดหลักสูตร - กิจกรรมประชาคมสุขภาพ	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)
วันศุกร์ ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖
(กิจกรรมที่ ๒ ออกเสียง/ขับร้องเพลง)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมหน้าเสาธง - กิจกรรมสนทนาการ - กิจกรรมออกเสียง/ขับร้องเพลง	วิทยากรในพื้นที่
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- ฝึกปฏิบัติออกเสียง/ขับร้องเพลง - ประกวดร้องเพลง	วิทยากรในพื้นที่
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)

วันพุธ ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๓ กฎหมายน่ารู้)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมหน้าเสาธง - อบรม เรื่อง กฎหมายน่ารู้ - กฎหมายครอบครัวมรดก - กฎหมายจราจร - กฎหมายอื่นๆ	เจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานี ตำรวจภูธรพิปูน
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานี ตำรวจภูธรพิปูน
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน

(รุ่นที่ ๒)

วันพุธ ที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๔ เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน/เครือข่ายสังคมออนไลน์/อาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง)

ณ ไพบูลย์ฟาร์ม (เราสร้างฟาร์มเพื่อความสุข) หมู่ที่ ๓ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- ศึกษาดูงานอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในพื้นที่ - อบรม เรื่อง - การใช้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน/ เครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก, ไลน์, ติกต็อก - การซื้อ-ขายออนไลน์ - ความบันเทิงออนไลน์	นายพิศิษฐ์ เศรษฐพงษ์ค์
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	นายพิศิษฐ์ เศรษฐพงษ์ค์
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)
วันพุธ ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
(กิจกรรมที่ ๕ การทำบัญชีครัวเรือนและการออมในวัยสูงอายุ)
ณ ห้องสมุดประชาชนอำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมหน้าเสาธง - ศึกษาดูงานการรับบริการห้องสมุดประชาชน อ.พิปูน - อบรม เรื่อง - การทำบัญชีครัวเรือน - การออมในวัยสูงอายุ	เจ้าหน้าที่จาก ศกร.อ.พิปูน
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- ฝึกปฏิบัติการทำบัญชีครัวเรือน	เจ้าหน้าที่จาก ศกร.อ.พิปูน
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน

(รุ่นที่ ๒)

วันพุธ ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๖ การส่งเสริมอาชีพ การทำไม้กวาดจากขวดน้ำอัดลม)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมหน้าเสาธง - อบรม เรื่อง การส่งเสริมอาชีพ การทำไม้กวาด จากขวดน้ำอัดลม	วิทยากรในพื้นที่
๓.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- อบรม เรื่อง ฝึกทำไม้กวาดจากขวดน้ำอัดลม (ต่อ)	วิทยากรในพื้นที่
๕.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)

วันศุกร์ ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๗ มอบวุฒิบัตรแก่ผู้จบหลักสูตร)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	- กิจกรรมหน้าเสาธง	งานพัฒนาชุมชน
๓.	๐๙.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- มอบวุฒิบัตรแก่ผู้จบหลักสูตร	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- จัดอาสาพัฒนาท้องถิ่น บริเวณศูนย์พัฒนา คุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลพิปูน	งานพัฒนาชุมชน
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๑ การจัดทำประชาคมสุขภาพ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมสันทนาการ/ออกกำลังกาย/ไหว้ พระสวดมนต์ /นั่งสมาธิฝึกจิตภาวนา เจริญกรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนา	งานพัฒนาชุมชน
๓.	๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	ประชุม ชี้แจง เป้าหมายวัตถุประสงค์ แนวทางการบริหารจัดการโครงการ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗/สรุปผลการ ดำเนินกิจกรรม/โครงการ	งานพัฒนาชุมชน
๔.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมการจัดทำประชาคมสุขภาพ	งานพัฒนาชุมชน

หมายเหตุ ไม่ใช้งบประมาณ

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๒ ให้ความรู้เรื่องสิทธิผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมทั้ง ๔ ด้าน และส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ)

ณ ลานหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสิทธิผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมทั้ง ๔ ด้าน ๑. ด้านสุขภาพ ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านเศรษฐกิจ ๔. ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม	เจ้าหน้าที่จาก ศกร.อ.พิปูน+ รพ.สต.บ่อน้ำร้อน+อบต.พิปูน
๓.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้และส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	เจ้าหน้าที่จาก ศกร.อ.พิปูน+ อบต.พิปูน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกาย ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ	เจ้าหน้าที่จาก ศกร.อ.พิปูน+ อบต.พิปูน
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๓ ใ้่างามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมสนทนาการ/กิจกรรมให้ความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ และการแต่งหน้าเพื่อ บุคลิกภาพ	วิทยากรในพื้นที่
๓.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม การเลือกใช้เครื่องสำอางให้ ปลอดภัย	วิทยากรในพื้นที่
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรม สาธิตการแต่งหน้า	วิทยากรในพื้นที่
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

(กิจกรรมที่ ๔ สุขภาพกายสุขภาพใจผู้สูงวัยไม่เครียด)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมสนทนาการ/กิจกรรมให้ความรู้ เรื่อง ภาวะเครียด, การสร้างความสุข	เจ้าหน้าที่จากศกร.อ.พิปูน
๓.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม ส่งความสุข แลกของขวัญ	เจ้าหน้าที่จากศกร.อ.พิปูน+ อบต.พิปูน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรม ออกกำลังกายตามจังหวะ	เจ้าหน้าที่จากศกร.อ.พิปูน+ อบต.พิปูน
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๕ ให้ความรู้เรื่องสุขภาพในช่องปากและโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ)

ณ ห้องประชุมราชพฤกษ์ โรงพยาบาลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมสั้นทางการ/ออกกำลังกาย/ไหว้ พระสวดมนต์ /นั่งสมาธิฝึกจิตภาวนา เจริญกรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนา	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๓.	๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพในช่อง ปากและสาธิตการแปรงฟันและดูแล สุขภาพในช่องปากที่เหมาะสม	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสั้นทางการ/กิจกรรมให้ความรู้ เรื่องโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๖ ให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง,โรคเบาหวานและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมสันตนาการ/ออกกำลังกาย/ไหว้ พระสวดมนต์/นั่งสมาธิฝึกจิตภาวนา เจริญกรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนา/การชั่งน้ำหนัก วัด ส่วนสูง ประเมินค่า BMI	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๓.	๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้ เรื่องความสำคัญและ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและฝึก ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้ โรคความดันโลหิตสูง ,โรคเบาหวาน	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๖.	๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันพุธ ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

(กิจกรรมที่ ๗ สร้างเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมพื้นบ้าน)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมสนทนาการ/ออกกำลังกาย/ไหว้ พระสวดมนต์ /นั่งสมาธิฝึกจิตภาวนา เจริญกรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนา	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๓.	๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน/สมุนไพรพื้นบ้าน ในการรักษาโรค	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๔.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้/สาธิตกายบำบัดด้วย การรำโนราบิก/การนวดแผนไทย	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๕.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๖.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้/สาธิตกายบำบัดด้วย การรำโนราบิก/การนวดแผนไทย (ต่อ)	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๗.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน รุ่นที่ ๒ (มิติด้านสุขภาพ)

วันจันทร์ ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗ (วันพระ)

(กิจกรรมที่ ๘ ให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ)

ณ วัดโบราณาราม (วัดเก่า) หมู่ที่ ๔ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ ที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๑.	๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิด	งานพัฒนาชุมชน
๒.	๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมถวายภัตตาหารให้พระสงฆ์ ในช่วงเช้า	งานพัฒนาชุมชน
๓.	๐๙.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจที่ดีต่อ โภชนาการและคุณลักษณะของ โภชนาการที่ดี	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๔.	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	งานพัฒนาชุมชน
๕.	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- กิจกรรมสนทนาการ/กิจกรรมให้ ความรู้เรื่องผลของอาหารต่อการ เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ/อาหารที่ ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควร หลีกเลี่ยงและอาหารพื้นบ้านต่อ โภชนาการ - ประกวดปิ่นโตอาหารเพื่อสุขภาพ	เจ้าหน้าที่จาก รพ.พิปูน
๖.	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	พิธีปิดเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	งานพัฒนาชุมชน

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ปฏิทินตารางการเรียนการสอน
โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิปูน
(รุ่นที่ ๒)

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลพิปูน อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

เวลา	๘.๐๐	๙.๐๐	๑๐.๐๐	๑๑.๐๐	๑๒.๐๐ ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐	หมายเหตุ
	๙.๐๐	๑๐.๐๐	๑๑.๐๐	๑๒.๐๐		๑๔.๐๐	
วัน/คาบ	๑	๒	๓	๔		๕	
วันพุธ ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	ปฐมนิเทศน์+ประชาคมสุขภาพ วิทยากร จนท.อบต.พิปูน			พักกลางวัน	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ วิทยากร จนท.อบต.พิปูน	งบ อบต.+งบ สปสช.(ไม่ใช้งบ) (รร.ผส.อบต.)
วันศุกร์ ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	กิจกรรมออกเสียง/ขับร้องเพลง/ฝึกปฏิบัติ วิทยากรในพื้นที่				ขับร้องเพลง/ฝึกปฏิบัติ วิทยากรในพื้นที่	งบ อบต. (รร.ผส.อบต.)
วันพุธ ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	กฎหมายน่ารู้ เรื่อง กฎหมายครอบครัวมรดก, กฎหมายจราจร วิทยากร จนท.ตำรวจ สภ.พิปูน				กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิทยากร จนท.ตำรวจ สภ.พิปูน	งบ อบต. (รร.ผส.อบต.)
วันพุธ ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	การเตรียมความพร้อมทั้ง ๔ ด้าน วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน	ออกกำลังกายตาม จังหะ วิทยากร จนท.อบต.พิปูน			ออกกำลังกายตามจังหะ (ต่อ) วิทยากร จนท.อบต.พิปูน	งบ สปสช. (รร.ผส.อบต.)

เวลา	๘.๐๐	๙.๐๐	๑๐.๐๐	๑๑.๐๐	๑๒.๐๐ ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐	หมายเหตุ
	๙.๐๐	๑๐.๐๐	๑๑.๐๐	๑๒.๐๐		๑๔.๐๐	
วัน/คาบ	๑	๒	๓	๔		๕	
วันพุธ ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง บุคลิกภาพ และการแต่งหน้าเพื่อ บุคลิกภาพ วิทยากรในพื้นที่			พักกลางวัน	สาธิตการแต่งหน้า วิทยากรในพื้นที่	งบ สปสช. (รร.ผส.อบต.)
วันพุธที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖	กิจกรรมหน้าเสาธง	ภาวะเครียด, การสร้างความสุข วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน	กิจกรรม ส่งความสุข แลกของขวัญ วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน+ อบต.พิปูน			กิจกรรม ออกกำลังกายตาม จังหวะ วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน+อบต.พิปูน	งบ สปสช. (รร.ผส.อบต.)
วันพุธ ที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	การใช้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน/เครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก, ไลน์, ดิจิตอล/อาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง วิทยากร นายพิศิษฐ์ เศรษฐพงษ์				กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิทยากร นายพิศิษฐ์ เศรษฐพงษ์	งบ อบต. (บ้านนายพิศิษฐ์)
วันพุธ ที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	สุขภาพในช่องปากและสาธิตการแปรงฟันและดูแลสุขภาพในช่องปากที่เหมาะสม วิทยากร จนท.รพ.พิปูน				โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ วิทยากร จนท.รพ.พิปูน	งบ สปสช. (รพ.พิปูน)
วันพุธ ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	บัญชีครัวเรือน, การออมในวัยสูงอายุ วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน				ฝึกปฏิบัติการทำบัญชีครัวเรือน วิทยากร จนท.ศกร.อ.พิปูน	งบ อบต. (ห้องสมุด ป.อ.พิปูน)

เวลา	๘.๐๐ ๙.๐๐	๙.๐๐ ๑๐.๐๐	๑๐.๐๐ ๑๑.๐๐	๑๑.๐๐ ๑๒.๐๐	๑๒.๐๐ ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ ๑๔.๐๐	หมายเหตุ
วัน/คาบ	๑	๒	๓	๔		๕	
วันพุธ ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	ซั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่า BMI วิทยากร จนท.รพ. พิบูล	ให้ความรู้การออกกำลังกายและฝึก ออกกำลังกายที่เหมาะสม วิทยากร จนท.รพ.พิบูล		พักกลางวัน	ให้ความรู้ โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน วิทยากร จนท. รพ.พิบูล	งบ สปสช. (รร.ผส.อบต.)
วันพุธ ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหาร พื้นบ้าน/สมุนไพรพื้นบ้านในการ รักษาโรค วิทยากร จนท.รพ.พิบูล	กายบำบัด, โนราบิก, นวดแผนไทย วิทยากร จนท.รพ.พิบูล	กายบำบัด, โนราบิก, นวดแผน ไทย (ต่อ) วิทยากร จนท.รพ. พิบูล		งบ สปสช. (รร.ผส.อบต.)	
วันพุธ ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ การทำไม้กวาดจากขวดน้ำอัดลม วิทยากรในพื้นที่		ทำไม้กวาดจากขวดน้ำอัดลม (ต่อ) วิทยากรในพื้นที่		งบ อบต. (รร. ผส.อบต.)	
วันจันทร์ ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	โภชนาการและคุณลักษณะของ โภชนาการที่ดี วิทยากร จนท.รพ. พิบูล	อาหารที่ควรบริโภค ของผู้สูงอายุ วิทยากร จนท.รพ.พิบูล	ประกวดอาหารเพื่อสุขภาพ วิทยากร จนท.รพ.พิบูล		งบ สปสช. (วัดโพธิ์รา)	
วันศุกร์ ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗	กิจกรรมหน้าเสาธง	มอบวุฒิบัตรแก่ผู้จบหลักสูตร วิทยากร จนท.อบต.พิบูล		จิตอาสาพัฒนาท้องถิ่น บริเวณ ศพ.อส.ตำบลพิบูล วิทยากร จนท.อบต.พิบูล		งบ อบต. (ลานหน้า อบต.)	



ใบสมัครสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพิบูล
(รุ่นที่.....)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว
ชื่อเล่น.....อายุ.....ปี หมายเลขโทรศัพท์.....
บ้านเลขที่.....หมู่ที่ตำบลพิบูล อำเภอพิบูล จังหวัดนครศรีธรรมราช ไซส์เสื้อ.....
โรคประจำตัว.....
ความสามารถพิเศษ.....
คติประจำใจ

เป้าหมายในชีวิต

ข้าพเจ้ามีความประสงค์จะสมัครเข้าเรียน โดยแนบหลักฐาน ดังนี้

- รูปถ่าย ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๒ รูป
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน จำนวน ๑ ฉบับ
- สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน ๑ ฉบับ

(ลงชื่อ).....ผู้สมัคร
(.....)
วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ).....ผู้รับสมัคร
(.....)
วันที่...../...../.....

หมายเหตุ : สามารถส่งใบสมัครได้ที่ งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลพิบูล
โทร ๐๗๕-๕๖๖๓๔๘ หรือ ๐๗๒-๖๔๘๑๖๓๖