

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย

1. ชื่อโครงการ ส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย
2. เจ้าของโครงการ สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด
ผู้รับผิดชอบโครงการ คณะกรรมการศึกษา และฝ่ายจัดการ
3. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน สมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุแล้วมีจำนวนมาก ซึ่งผู้สูงอายุถูกจัดเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศที่มีจำนวนมากขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จากภาวะนี้ทำให้หลายประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วยที่มีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคมผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล การทำความเข้าใจ ความสูงวัยจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนเองได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความผาสุกในการดำรงชีวิต

ในการนี้สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ได้เล็งเห็นถึงคุณค่าของสมาชิกผู้สูงวัยซึ่งได้ทำประโยชน์และมีความสำคัญกับสหกรณ์ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย เพื่อให้ นำความรู้ทั้งภาคทฤษฎี และการปฏิบัติไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้อยู่อย่างมีความสุขต่อไป

4. วัตถุประสงค์

(1) เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

(2) สร้างเครือข่ายกลุ่มสมาชิกผู้สูงวัย และได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

5. ระยะเวลาและสถานที่

วันที่ 13-15 กันยายน 2566 ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี

6. ผู้เข้าร่วมโครงการ

(1) จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

สมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ผู้เกษียณอายุราชการแล้ว (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) จำนวน 35 คน โดยแบ่งเป็น

- | | | | |
|---|------------|------------------|------------|
| 1. สมาชิกภาคเหนือ | จำนวน 7 คน | 2. สมาชิกภาคใต้ | จำนวน 7 คน |
| 3. สมาชิกภาคอีสาน | จำนวน 7 คน | 4. สมาชิกภาคกลาง | จำนวน 7 คน |
| 5. สมาชิกส่วนกลาง (กรุงเทพฯ นนทบุรี สมุทรปราการ และปทุมธานี) จำนวน 7 คน | | | |

- ภาคเหนือ ประกอบด้วย กำแพงเพชร เชียงราย เชียงใหม่ ตาก นครสวรรค์ น่าน พะเยา พิจิตร พิษณุโลก เพชรบูรณ์ แพร่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน สุโขทัย อุตรดิตถ์ และอุทัยธานี

- ภาคใต้ ประกอบด้วย กระบี่ ชุมพร ตรัง นครศรีธรรมราช นราธิวาส ปัตตานี พังงา พัทลุง ภูเก็ต ยะลา ระนอง สงขลา สตูล และสุราษฎร์ธานี

- ภาคอีสาน ประกอบด้วย กาฬสินธุ์ ขอนแก่น ชัยภูมิ นครพนม นครราชสีมา บุรีรัมย์ บึงกาฬ มหาสารคาม มุกดาหาร ยโสธร ร้อยเอ็ด เลย ศรีสะเกษ สกลนคร สุรินทร์ หนองคาย หนองบัวลำภู อำนาจเจริญ อุตรดิตถ์ และอุบลราชธานี

- ภาคกลาง ประกอบด้วย กาญจนบุรี ชัยนาท นครนายก นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์ พระนครศรีอยุธยา เพชรบุรี ราชบุรี ลพบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สระบุรี สิงห์บุรี สุพรรณบุรี อ่างทอง จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด ปราจีนบุรี ระยอง และสระแก้ว

- ส่วนกลาง ประกอบด้วย กรุงเทพฯ นนทบุรี สมุทรปราการ และปทุมธานี

(2) ขอสงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัยแล้ว ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้

(3) สหกรณ์จะออกค่าใช้จ่ายการเดินทางให้สมาชิก ภาคเหนือ, ภาคอีสาน, ภาคใต้ และภาคกลาง รายละ 1,500 บาท และส่วนกลาง รายละ 600 บาท

7. การรับสมัครและการคัดเลือกสมาชิก

7.1 การประชาสัมพันธ์และการรับสมัคร

ประชาสัมพันธ์โครงการและรับสมัครไปยังสมาชิกทั่วประเทศ

เปิดรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการ ในวันที่ 1 - 16 สิงหาคม 2566

7.2 การคัดเลือกสมาชิก

1. โดยเรียงลำดับอายุของสมาชิกจากอายุมากไปหาอายุน้อยที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ ในแต่ละภาค
2. กรณีภาคใดไม่ครบจำนวน ให้พิจารณาตามสัดส่วนในภาคอื่นแทน โดยคณะกรรมการศึกษาเป็นผู้พิจารณา
3. ประกาศรายชื่อพร้อมกำหนดการเดินทางให้สมาชิกผู้ได้รับการคัดเลือกทราบในวันที่ 31 สิงหาคม 2566

8. ค่าใช้จ่าย ใช้เงินจากค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน ตามแผนงานประจำปี 2566 เป็นจำนวนเงิน 300,000 บาท

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รู้วิถีดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. สร้างเครือข่ายสมาชิกกลุ่มผู้สูงวัย

10. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับมาก

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันพุธที่ 13 กันยายน 2566

- 06.30 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม ณ สำนักงานสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด กรุงเทพฯ
- 07.00 น. เดินทางออกจากสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด (รถบัส)
- 09.30 น. เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก/ ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร

วันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2566

- 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ ***ตารางอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ

* สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

1. การแต่งกายชุดลำลองตามสบายแต่สุขภาพเรียบร้อยตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
2. ชุดออกกำลังกาย พร้อมรองเท้าผ้าใบ ช่วงเวลาดังกล่าวอากาศเย็น กรุณาเตรียมเสื้อแขนยาว
3. ชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี) หากไม่สามารถใส่กางเกงขาสั้นและเสื้อยืดได้
4. ชุดความบอย (สำหรับคีนงานเลี้ยง) เช่น เสื้อลายสก๊อต กางเกง กระโปรง เป็นต้น
5. ตีมคีนวันจิบน้ำชา เตรียมเสื้อขาว และกางเกงยีนส์
6. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้ปรึกษาแพทย์ประจำไปด้วย