

## โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย

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

ปัจจุบันพบว่าสมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด เป็นผู้เกษียณอายุราชการแล้วจำนวนมาก ซึ่งผู้สูงอายุถูกจัดเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศที่มีจำนวนมากขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จากภาวะนี้ทำให้หลายประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วยที่มีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคมผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล การทำความเข้าใจความสูงวัยจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนเองได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความผาสุกในการดำรงชีวิต

สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ได้เล็งเห็นถึงคุณค่าของสมาชิกผู้สูงวัยซึ่งได้ทำประโยชน์และมีความสำคัญกับสหกรณ์ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัย เพื่อให้นำความรู้ทั้งภาคทฤษฎี และการปฏิบัติไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

### 4. วัตถุประสงค์

- (1) เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- (2) สร้างเครือข่ายกลุ่มสมาชิกผู้สูงวัย และได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

### 5. ระยะเวลาและสถานที่

วันที่ 21 - 23 กรกฎาคม 2567 ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

### 6. ผู้เข้าร่วมโครงการ

- (1) จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

สมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ที่มีอายุ 55 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป 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

- 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) ขอสงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกสูงวัยในปี 2565 – 2566 แล้วสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้แต่จะพิจารณาจากผู้ไม่เคยเข้าร่วมโครงการเป็นลำดับแรก ตามหลักเกณฑ์ในข้อ 7

(3) สหกรณ์จะออกค่าใช้จ่ายการเดินทางให้สมาชิกสังกัดภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคกลาง รายละเอียด 1,500 บาท และส่วนกลาง รายละเอียด 600 บาท

## 7. การรับสมัครและการคัดเลือกสมาชิก

### 7.1 การประชาสัมพันธ์และการรับสมัคร

ประชาสัมพันธ์โครงการและรับสมัครไปยังสมาชิกทั่วประเทศ

เปิดรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการในวันที่ 27 พฤษภาคม ถึงวันที่ 14 มิถุนายน 2567

### 7.2 การคัดเลือกสมาชิก

1. ผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการจะได้รับการพิจารณาเป็นลำดับแรก
2. เรียงลำดับอายุของสมาชิกจากอายุมากไปหาอายุน้อยที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ ในแต่ละภาค
3. กรณีภาคใดไม่ครบจำนวน ให้พิจารณาตามสัดส่วนในภาคอื่นแทน โดยคณะกรรมการศึกษาเป็นผู้พิจารณา
4. ประกาศรายชื่อให้สมาชิกผู้ได้รับการคัดเลือกทราบในวันที่ 1 กรกฎาคม 2567

## 8. ค่าใช้จ่าย ใช้เงินจากค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน ตามแผนงานประจำปี 2567

รายการ	จำนวน (คน)	จำนวน (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)
ค่าลงทะเบียน	35	5,600	196,000
ค่าพาหนะ แยกเป็น			
- ส่วนกลาง	7	600	4,200
- ภาคกลาง	7	1,500	10,500
- ภาคเหนือ	7	1,500	10,500
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	7	1,500	10,500
- ภาคใต้	7	1,500	10,500
ค่ารถบัส			25,000
ค่าใช้จ่ายอื่น เช่น ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงพิธีเปิดโครงการ ค่าใช้จ่ายเจ้าหน้าที่สหกรณ์			32,800
<b>รวมทั้งสิ้น</b>			<b>300,000</b>

## 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รู้วิธีดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. สร้างเครือข่ายสมาชิกกลุ่มผู้สูงวัย

## 10. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับมาก