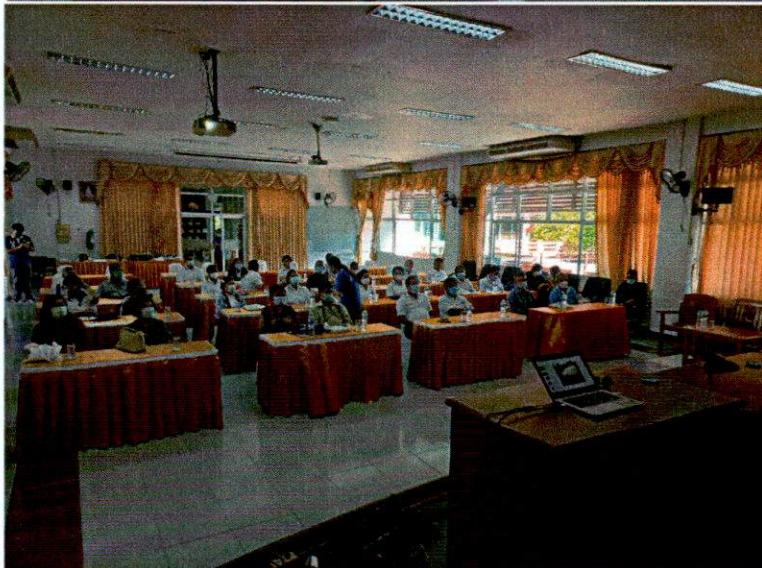


สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง
“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”
วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

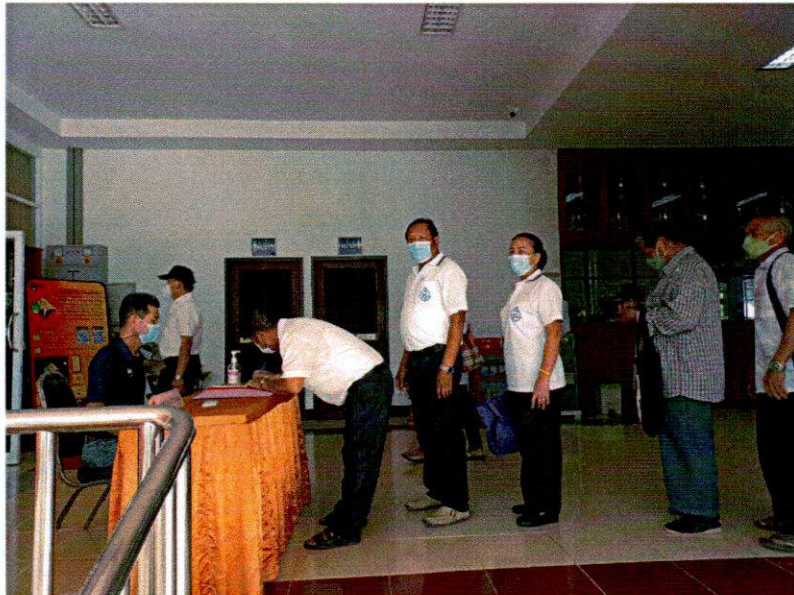


โดย งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

รูปกิจกรรมโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง
“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”









บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ที่ ขร ๗๓๕๐๑/๑๙๒๐

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” จำนวน ๑ ชุด

ตาม พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๗) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ (๖) การส่งเสริมพัฒนาสตรี เด็กเยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และ ตามมาตรา ๑๖ แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

ดังนั้น สวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพและโภชนาการของผู้สูงอายุ ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง โดยจะดำเนินการใน วันพุธ ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามอนุมัติในโครงการที่ส่งมาด้วยนี้

(ลงชื่อ)

(นายจรัสวัฒน์ รักพ่อ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญงาน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)

(นางนัทธิญา วัชรอภิเดชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

//ความเห็น...

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด

ในโครงการรณรงค์อนุรักษ์

(ลงชื่อ)



(นางรัชชนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

นายทศพร

(ลงชื่อ)



(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความคิดเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

๑. หลักการและเหตุผล

จากค่านิยมเราเข้าใจว่า “สังคมสูงวัย” คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่างๆ รอบข้างเราได้มีปัญหาเรื่องนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ , เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็วๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปร้อยละ ๑๐ หรือมากกว่า ๗ ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ ๑๐๐ คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ ๓๐ คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่อยู่วัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ครอบคลุมด้านต่างๆ ทั้งด้านสังคม ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านนันทนาการ ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านสุขภาพ ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

เมื่อสูงอายุขึ้น สุขภาพร่างกายก็เสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพก็ตามมา แม้กระทั่งปัญหาทางด้านโภชนาการ การรับกลืนและรสจะเปลี่ยนไป จนเกิดอาการเบื่ออาหาร กินน้อย หรือบางคนเลือกกิน ทำให้กินไม่หลากหลาย พอนานวันเข้า สารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบถ้วน ส่งผลให้ขาดสารอาหารบางอย่าง ไม่ร่าเริง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ในระยะยาวจะสะสมจนทำให้ สมองทำงานไม่เต็มที่ ผิวพรรณไม่ดี แผลหายช้าลง เคลื่อนไหวลำบากไม่เหมือนที่เคย และคุณภาพชีวิตโดยรวมย่ำแย่และคนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่า อาการดังกล่าวเป็นอาการทั่วไปของคนชรา และปล่อยปละละเลย จนเกิดภาวะขาดสารอาหารสะสมทีละนิด โดยไม่รู้ตัว และมักจะส่งผลให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ กล้ามเนื้อค่อย ๆ สิบลง ซึ่งหากได้รับโภชนาการที่ดีแล้ว บางรายอาจฟื้นตัวและกลับมามีกำลังวังชาได้อีกครั้ง การดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และโภชนาการที่เหมาะสม

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพและโภชนาการของผู้สูงอายุ ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในด้านสุขภาพและโภชนาการ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

//กลุ่มเป้าหมาย...

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม ๓๐ คน

๔. พื้นที่ดำเนินงาน

ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

๖. วิธีการดำเนินงาน

๑. สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ
๔. สรุปรายโครงการ

๗. งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

๙. การประเมินผล

๑. จากการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๒. จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๓. จากการประเมินในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในด้านสุขภาพโภชนาการ
๒. ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

(ลงชื่อ)



ผู้เขียนโครงการ

(นายจรรุวัฒน์ รักพ่อ)
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

//(ลงชื่อ)...

(ลงชื่อ)



ผู้เสนอโครงการ

(นางนภัทธิญา วัชรอภิเดชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางฉัญชนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง
“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	กล่าวเปิดการโครงการ โดย นายสุพจน์ หลีจา รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง
เวลา ๐๙.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	การตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ โดยทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้ เรื่อง สิทธิและสวัสดิการที่ผู้สูงอายุ โดย ทีมงาน งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้ เรื่อง ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ โดย ทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง สุขภาพ ๖ อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลัง อนามัย โรคภัย อบายมุข โดยทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง

หมายเหตุ ** พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

จังหวัดขอนแก่น



สมาคมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.)
Ethnic Community Health Association (ECHA)

อบต.ป่าตึง
รับที่ 5610/65
เวลา 11.14 น.

ทะเบียนเลขที่ ชร. 1/2560 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0993000371780
9/4 บ้านปางสา หมู่ 17 ต.ป่าตึง อ.แม่จัน จ.เชียงราย 57110

เลขที่ ๐๒๑ /๒๕๖๕

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้ห้องประชุมและเชิญแกนนำชุมชนเข้าร่วมประชุม

ด้วยสมาคมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.) ได้ดำเนินโครงการสร้างระบบอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ จ.เชียงราย และมีแผนงานการดำเนินงานในพื้นที่ตำบลป่าตึง ทั้งนี้เพื่อร่วมส่งเสริมและสร้างพื้นที่ความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ และชาวเชียงราย ตามยุทธศาสตร์จังหวัดเชียงราย “เชียงรายอาหารปลอดภัย”

ในการนี้สมาคมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.) จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ใช้ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และขอความอนุเคราะห์เชิญแกนนำผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตึง เข้าร่วมประชุม อบรม จำนวน ๓๐ คน เพื่อหารือแนวทางการพัฒนาความร่วมมือในการสร้างเสริมระบบอาหารสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตึง ในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง สมาคมฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาและความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย และขอขอบคณา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายธีระพันธ์ กันทะวัง)

อุปนายกสมาคมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.)

หมายเหตุ ทางโครงการจะรับผิดชอบค่าอาหาร อาหารว่าง ระหว่างการประชุม และค่าเดินทางสำหรับผู้มาร่วมประชุมตามกรอบและระเบียบของ สสช.

ผู้ประสานงาน นางสุนีพร หลีกจำ ๐๘๑ ๕๕๒๔๑๗๑

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2565

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นางอติพร คุ้มกัน	8 ม. 2	0835768191	
2	นางประจวบ คุ้มกัน	127 ม. 14	0969323525	
3	นางกิ่งแก้ว กนกพร	104 ม. 2	0939269403	
4	นางทองเพ็ญ คุ้มกัน	12	081022445	
5	นาง วิเชียร ใจกล้า	110 ม. 3	061-322960	
6	นางสิริลัม นอนมณี	89 ม. 10	0899508581	
7	นางนงนุช สิม่า	65 ม. 14	0933168189	
8	นางสาว เดวิดอรุณ	64 ม. 1	0861861039	
9	นางประไพพร กนกพันธ์	100 ม. 2	0984325165	
10	นางจันทิมา คัดสีวาท	90 13	0894352260	
11	นายพรวิจิตร หารทาญ	229 ม. 1	0903314267	
12	นาย อภัย คุ้มกัน	119 ม. 8	0843742997	
13	นาย เบญจ			
14	นายวิเชียร ใจกล้า	165 ม. 10	0620428945	
15	นางสมันท์ คุ้มกัน	199 ม. 8	0876311048	
16	นางอรรณี คุ้มกัน	86 ม. 8	080-4193398	
17	นาง นงนุช คุ้มกัน	100 ม. 5	081 7838413	
18	นาง วิภาวรรณ คุ้มกัน	175 ม. 10	0834263965	
19	นาง อารีย์ คุ้มกัน	33 ม. 10	0856240146	
20	นางสุภา คุ้มกัน	164 ม. 1	0899999017	
21	นางสมันท์ คุ้มกัน	114 ม. 7	0615250673	
22	นางอรรณี คุ้มกัน	68 ม. 4	086-9164398	
23	นางจิต คุ้มกัน	199 14	0871961017	



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ที่ ขร ๗๓๕๐๑/๑๙๒๐

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” จำนวน ๑ ชุด

ตาม พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๗) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ (๖) การส่งเสริมพัฒนาสตรี เด็กเยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และ ตามมาตรา ๑๖ แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

ดังนั้น สวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพและโภชนาการของผู้สูงอายุ ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง โดยจะดำเนินการใน วันพุธ ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามอนุมัติในโครงการที่ส่งมาด้วยนี้

(ลงชื่อ)

(นายจาร์วัฒน์ รักพ่อ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญงาน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)

(นางนภัทธิญา วัชรอภิเตชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

//ความเห็น...

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด

ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ)



(นางรัชชนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ไม่เห็นควรอนุมัติ

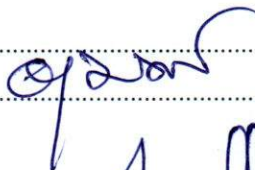
(ลงชื่อ)



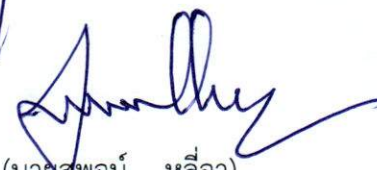
(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความคิดเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง



(ลงชื่อ)



(นายสุพจน์ หลี่จา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

๑. หลักการและเหตุผล

จากคำนิยามเราเข้าใจว่า “สังคมสูงวัย” คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่างๆ รอบข้างเราได้มีปัญหาระยะนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ , เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ววัน นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปร้อยละ ๑๐ หรือมากกว่า ๗ ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ ๑๐๐ คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ ๓๐ คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ครอบคลุมด้านต่างๆ ทั้งด้านสังคม ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านนันทนาการ ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านสุขภาพ ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

เมื่อสูงอายุขึ้น สุขภาพร่างกายก็เสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพก็ตามมา แม้กระทั่งปัญหาทางด้านโภชนาการ การรับกลืนและรสชาติจะเปลี่ยนไป จนเกิดอาการเบื่ออาหาร กินน้อย หรือบางคนเลือกกิน ทำให้กินไม่หลากหลาย พอนานวันเข้า สารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบถ้วน ส่งผลให้ขาดสารอาหารบางอย่าง ไม่ร่าเริง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ในระยะยาวจะสะสมจนทำให้ สมองทำงานไม่เต็มที่ ผิวพรรณไม่ดี แผลหายช้าลง เคลื่อนไหวลำบากไม่เหมือนที่เคย และคุณภาพชีวิตโดยรวมย่อแย่และคนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่า อาการดังกล่าวเป็นอาการทั่วไปของคนชรา และปล่อยปละละเลย จนเกิดภาวะขาดสารอาหารสะสมทีละนิด โดยไม่รู้ตัว และมักจะส่งผลให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ กล้ามเนื้อค่อยๆ สิบลง ซึ่งหากได้รับโภชนาการที่ดีแล้ว บางรายอาจฟื้นตัวและกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้อีกครั้ง การดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และโภชนาการที่เหมาะสม

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพและโภชนาการของผู้สูงอายุ ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในด้านสุขภาพและโภชนาการ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม ๓๐ คน

๔. พื้นที่ดำเนินงาน

ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

๖. วิธีการดำเนินงาน

๑. สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ
๔. สรุปรูปโครงการ

๗. งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง บูรณาการร่วมกับสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

๙. การประเมินผล

๑. จากการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๒. จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๓. จากการประเมินในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในด้านสุขภาพโภชนาการ
๒. ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

(ลงชื่อ)



ผู้เขียนโครงการ

(นายจรรุวัฒน์ รักพ่อ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)



ผู้เสนอโครงการ

(นางนภัทธิญา วัชรอภิเดชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางธัญชนิกกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)

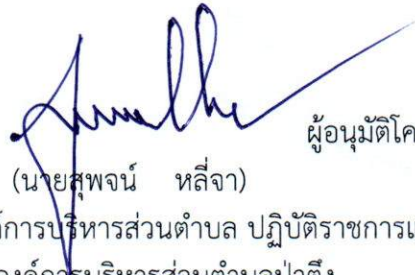


ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง
“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	กล่าวเปิดการโครงการ โดย นายสุพจน์ หลีจา รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง
เวลา ๐๙.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	การตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ โดยทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้ เรื่อง สิทธิและสวัสดิการที่ผู้สูงอายุ โดย ทีมงาน งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้ เรื่อง ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ โดย ทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง สุขภาพ ๖ อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย โรคภัย อบายมุข โดยทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง

หมายเหตุ ** พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

รับที่ 56109/65



รับที่	56109/65
เวลา	11.12.65

สมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.)
Ethnic Community Health Association (ECHA)

ทะเบียนเลขที่ ชร. 1/2560 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0993000371780
 9/4 บ้านปางสา หมู่ 17 ต.ป่าตึง อ.แม่จัน จ.เชียงราย 57110

เลขที่ ๐๒๑ /๒๕๖๕

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรียน นายกองค้ำการบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้ห้องประชุมและเชิญแกนนำชุมชนเข้าร่วมประชุม

ด้วยสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.) ได้ดำเนินโครงการสร้างระบบอาหารเพื่อสุขภาวะของกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ จ.เชียงราย และมีแผนงานการดำเนินงานในพื้นที่ตำบลป่าตึง ทั้งนี้เพื่อร่วมส่งเสริมและสร้างพื้นที่ความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ และชาวเชียงราย ตามยุทธศาสตร์จังหวัดเชียงราย “เชียงรายอาหารปลอดภัย”

ในการนี้สมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.) จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และขอความอนุเคราะห์เชิญแกนนำผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตึง เข้าร่วมประชุม อบรมจำนวน ๓๐ คน เพื่อหารือแนวทางการพัฒนาความร่วมมือในการสร้างเสริมระบบอาหารสุขภาวะของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตึง ในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง สมาคมฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาและความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายธีระพันธ์ กันทะวัง)

อุปนายกสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ (สสช.)

หมายเหตุ ทางโครงการจะรับผิดชอบค่าอาหาร อาหารว่าง ระหว่างการประชุม และค่าเดินทางสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมตามกรอบและระเบียบของ สสช.

ผู้ประสานงาน นางสุนิพร หลีกา ๐๘๑ ๕๕๒๔๑๗๑

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ”

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2565

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นางอสิมภ์ อังสิน	8 ม. 2	0835768191	
2	นางสาวงาม อภิมาแสง	127 ม. 14	0969323525	
3	นางกิ่งแก้ว กมลเพชร	104 ม. 12	0939269403	
4	นางทองเพ็ญ ชาติอิน	12	081022445	
5	นาง วิเชียร วิจิตร	110 ม. 3	061-322960	
6	นาง สักขี นพมา	889 ม. 10	0899508581	
7	นางมณฑดา สิบ	65 ม. 14	0933168189	
8	นางสาว เดวิดวรรณ	64 ม. 1	0861861039	
9	นางอรรษมา กนหัน	100 ม. 2	0984325165	
10	นางอรรษมา คัดคำ	90 13	0894352260	
11	นายไพโรจน์ หัรทา	228 ม. 1	0903314267	
12	นาย อรุณ ชุมแสง	119 ม. 8	0849762997	
13	นาย เบญจ			
14	นายวิเชียร วิจิตร	165 ม. 10	0620128948	
15	นางสมันท์ ชุมแสง	199 ม. 8	0876311048	
16	นางอรรษมา ชุมแสง	86 ม. 8	080-4193398	
17	นาง นพมา อรรษมา	100 ม. 5	081 7838413	
18	นาง วิไลวรรณ อรรษมา	175 ม. 10	083 4269965	
19	นางอรรษมา ชุมแสง	33 ม. 10	0856240146	
20	นางสุภา อรรษมา	164 ม. 1	0899699017	
21	นางอรรษมา อรรษมา	114 ม. 7	0615250673	
22	นางอรรษมา อรรษมา	68 ม. 4	086-9164398	
23	นางอรรษมา อรรษมา	199 14	0841961017	

