

กำหนดการ
โครงการจัดตั้ง “รีสอร์ทผู้สูงอายุ” รุ่นที่ ๒ เทศบาลตำบลชะมาย

ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

วันศุกร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๒๐ น. พิธีเปิด รีสอร์ทผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๒
- ๐๙.๒๐ - ๐๙.๓๐ น. การแสดงพิธีเปิด โดย ชมรมผู้สูงอายุ
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. **กิจกรรมบรรยายให้ความรู้** เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๕๖ โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. **กิจกรรมบรรยายให้ความรู้** เรื่อง การวางแผนพัฒนาผู้สูงอายุสู่แผนพัฒนาท้องถิ่น อย่างยั่งยืน โดย วิทยากร ครู ก ระดับจังหวัด นายเสริชัย ชื้อต่อตระกูล
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. **กิจกรรมนันทนาการ** คิดเลขเร็ว วาดภาพ ระบายสี

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันศุกร์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. **กิจกรรมนันทนาการ** ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. **กิจกรรมบรรยายให้ความรู้** เรื่อง การป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้น โดย หัวหน้าฝ่ายธุรการเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. **กิจกรรมฝึกอาชีพและรายได้** การประดิษฐ์ของชำร่วยจากวัสดุธรรมชาติ โดย นางสงวนศรี แสงเงิน เลขานุการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. **กิจกรรมนันทนาการ** ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. **กิจกรรมบรรยายให้ความรู้** เรื่อง ก้าวทันเทคโนโลยี เทคโนโลยี IT/Smartphone โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. **กิจกรรมฝึกอาชีพและรายได้** การทำน้ายาล้างจาน โดย นางสงวนศรี แสงเงิน เลขานุการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ การร้องเพลง (เรียนรู้และหัดร้องเพลง)
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเยาวชน
โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การอนุรักษ์พันธุกรรมพืชในท้องถิ่น
โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันศุกร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
โดย นางปาลีรัฐ สมศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การฟื้นคืนชีพ
โดย นางปาลีรัฐ สมศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง โภชนาการกับผู้สูงอายุ
โดย นางปาลีรัฐ สมศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
โดย นางปาลีรัฐ สมศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียงในพื้นที่เทศบาลตำบลชะมาย

วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ พื้นที่สวนสาธารณะเขาตาเล่ง หมู่ที่ ๘

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ แข่งขันกีฬาเปตอง

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมนันทนาการ แข่งขันกีฬาเปตอง

วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ดำเนินมาตลอดหลักสูตร

๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. พิธีปิด รีสอร์ทผู้สูงอายุ การแสดงจาก ผู้สูงอายุรีสอร์ทผู้สูงอายุ

มอบประกาศนียบัตรให้กับผู้สูงอายุที่เรียนจบหลักสูตร โดย นายประพัฒน์ รัักษ์ศรีทอง

นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย และกล่าวปิดโครงการ

หมายเหตุ กำหนดการ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม