

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ อบต.เมืองพล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น  
หลักสูตร “การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ๗๒ ชั่วโมง  
รุ่นที่ ๑ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑  
ระหว่างวันที่ 6 ธันวาคม 2560 – 18 เมษายน 2561

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 6 ธันวาคม 2560

ให้ความรู้การใช้ชีวิตและดูแลสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดย ผอ.รพ.สต.หัวทุ่ง นายจิรพงษ์ วสุวิภา



สัปดาห์ที่ 2 วันที่ 12 ธันวาคม 2560

ให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ  
โดย น.ส.ชนิดา จุมพลา โภชนากร จากโรงพยาบาลพล (089-2779563)



ให้ความรู้และสาธิตวิธีการผ่อนคลายเครียดในวัยผู้สูงอายุ  
โดย นางนันทนา สุภาพคำ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จาก โรงพยาบาลพล



# สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 19 ธันวาคม 2561

ให้ความรู้การดูแลช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยนางสาวรชชา สวงโท  
จพง.ทันตสาธารณสุขชำนาญงาน  
จากโรงพยาบาลพล



ให้ความรู้เรื่องการขอมในวัยผู้สูงอายุ  
โดยนางสาวกาญจนา แสนวิรัช ปลัด อบต.  
และนางประภาวดี ร่มเย็น  
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ จาก อำเภอพล

กิจกรรมสาธิตการเต้นบาสะโลบ  
นางรุ่งนภา เตரியมเวชวุฒิไกร  
ประธานเหล่ากาชาด อำเภอพล



กิจกรรมสันทนาการ

# สัปดาห์ที่ 4 วันที่ 26 ธันวาคม 2561



ให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม



ให้ความรู้และสาธิตวิธีการเล่นกีฬาเปตอง โดย นายสมพงษ์ คำแก้ว จากโรงเรียนโนนข่าวิทยาคม

# สัปดาห์ที่ 5 วันที่ 3 มกราคม 2561



ฝึกการเต้นบาสะโลบและรำวงย้อนยุค  
นางรุ่งนภา เตรียมเวชวุฒิไกร  
ประธานกาชาด อำเภอพล

ให้ความรู้เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย  
ปลอดภัยในวัยผู้สูงอายุ โดยนายสมพงษ์ แสนทอง  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
จากโรงพยาบาลพล



# สัปดาห์ที่ 6 วันที่ 9 มกราคม 2561

พระอาจารย์วิรัช กัมมสุทโธ ให้ความรู้การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน และฝึกสมาธิวิปัสสนา



# สัปดาห์ที่ 7 วันที่ 16 มกราคม 2561



ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย นายวิมล สุขกุล ปราชญ์ชาวบ้าน ตำบลเพ็กใหญ่ อำเภอพล ให้ความรู้การออกกำลังกาย ด้วยนวัตกรรมतालด้านจริง

# สัปดาห์ที่ 8 วันที่ 23 มกราคม 2561

นางน้ำฝน รัตนวิจิตร นักพัฒนาชุมชน อบต.หนองมะเกลือ ให้ความรู้การร้อยมาลัยและมัดกาดอกไม้บูชาพระ



# สัปดาห์ที่ 9 วันที่ 30 มกราคม 2561



การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัดที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ  
โดยนางสุดารัตน์ ศรีกะพา เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ศูนย์แม่และเด็ก(โรงพยาบาลพล)



สาธิตการประดิษฐ์ดอกไม้ (จากไม้กระถิน) โดยอาจารย์พิสมัย คำแก้ว กศน.ตำบลเมืองพล

# สัปดาห์ที่ 10 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2561



ให้ความรู้และสาธิตการทำน้ำยาล้างจาน สบู่ ยาลม่อง วิทยาการจากศูนย์ส่งเสริมอาชีพขอนแก่น

# สัปดาห์ที่ 11 วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2561



นายจำปี วิลัยวรรณ ปราชญ์ชาวบ้าน จ.ร้อยเอ็ด ให้ความรู้  
และสาธิตการทำกระทงข้าวจากต้นกก วัสดุจากธรรมชาติ

# สัปดาห์ที่ 12 วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2561



ให้ความรู้และสาธิตการทำกระทงข้าวจากต้นกก วัสดุจากธรรมชาติ (ต่อวันที่ 2)

# สัปดาห์ที่ 13 วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2561



ให้ความรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้ความรู้วิธีการปลูกต้นดาวเรือง โดย นางประภาวดี ร่มเย็น  
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ จากอำเภอพล

# สัปดาห์ที่ 14 วันที่ 6 มีนาคม 2561



กิจกรรมการออกกำลังกาย  
และซ้อมเต้นบาสะโลบ



กิจกรรมการแสดงออก



# สัปดาห์ที่ 15 วันที่ 13 มีนาคม 2561

ให้ความรู้การใช้ smart Phone

โดย อาจารย์พิสมัย คำแก้ว กศน.ตำบลเมืองพล



ให้ความรู้การจัดทำบัญชีครัวเรือน โดย นางประภาวดี ร่วมเย็น สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอพล

# สัปดาห์ที่ 16 วันที่ 20 มีนาคม 2561



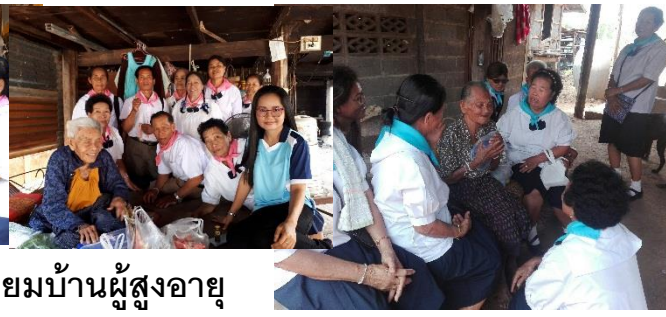
อบรมให้ความรู้โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุและข้อควรระวังในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยนางสาวดวงรัตน์ นาโสม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองพล

# สัปดาห์ที่ 17 วันที่ 11 เมษายน 2561



นางสาวกาญจนา แสนวิวัชปลัด อบต.ให้ความรู้เบื้องต้นด้านกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

# สัปดาห์ที่ 18 วันที่ 3 เมษายน 2561



กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ



ภาพรวมรุ่นก่อนจบหลักสูตร