



ที่ อบ๐๑๓๒/๒๑๖

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี
ถนนศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญอบรมโครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ประจำปี ๒๕๖๓

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง/PCU รพ. ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. หนังสือเชิญประธานชมรมผู้สูงอายุหรือเลขานุการหรือตัวแทนชมรมผู้สูงอายุจำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานีได้จัดทำ “โครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประจำปี ๒๕๖๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้แกนนำชมรมผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามหลัก ๓ อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ๒ ส (สุรา สูบบุหรี่) และ ๑ พ (ฟัน) นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี จึงใคร่ขอเชิญบุคลากรผู้รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุจากหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมโครงการฯ ในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานีและขอให้ประสานประธานชมรมผู้สูงอายุหรือเลขานุการหรือตัวแทนชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย นั้น รายละเอียดแนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา สถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

(นายทองศักดิ์ หลักเขต)

สาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ/เวชปฏิบัติครอบครัว

โทร ๐๔๕-๒๔๒-๗๘๑ โทรสาร ๐๔๕-๒๔๔-๘๓๐

ผู้ประสานงาน นางสาวกนกวรรณ ลอยนวล โทร. ๐๘๕-๒๗๙-๗๗๑๕

กำหนดการโครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประจำปี 2563

วันที่ 31 กรกฎาคม 2563

ณ. ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ/วิทยากร
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน	กนกวรรณ ลอยนวล
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด	นายทงศักดิ์ หลักเขต สสอ.เมืองอุบลราชธานี
09.00 - 10.00 น.	ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
10.00 - 10.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม	กนกวรรณ ลอยนวล
10.10 - 10.40 น.	การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
10.40 - 11.30 น.	การบริหารสุขภาพกาย ฟีกสมอง ป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
11.30 - 12.00 น.	โภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	กนกวรรณ ลอยนวล
13.00-14.45 น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมตามวัย เช่น 14 ท่ากายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
14.45- 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม	กนกวรรณ ลอยนวล
15.00-16.30 น.	การพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญาและเศรษฐกิจ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



ที่ อบ๐๑๓๒/ว. ๖๑๗

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี
ถนนศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญอบรมโครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ
ประจำปี ๒๕๖๓

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานีได้จัดทำ “โครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ประจำปี ๒๕๖๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้แกนนำชมรมผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามหลัก ๓ อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ๒ ส (สุรา สูบบุหรี่) และ ๑ ฟ (ฟัน) นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี จึงใคร่ขอเชิญประธานชมรมผู้สูงอายุและเลขานุการหรือตัวแทนชมรมผู้สูงอายุในชมรมของท่านเข้าร่วมอบรมโครงการฯ ในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี รายละเอียดแนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา สถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

(นายทองศักดิ์ หลักเขต)

สาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ/เวชปฏิบัติครอบครัว

โทร ๐๔๕-๒๔๒-๗๘๑ โทรสาร ๐๔๕-๒๔๔-๘๓๐

ผู้ประสานงาน นางสาวกนกวรรณ ลอยนวล โทร. ๐๔๕-๒๗๙-๗๗๑๕

กำหนดการโครงการพัฒนาสุขภาพแกนนำผู้สูงอายุเครือข่ายโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ประจำปี 2563

วันที่ 31 กรกฎาคม 2563

ณ. ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ/วิทยากร
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน	กนกวรรณ ลอยนวล
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด	นายทองศักดิ์ หลักเขต สสอ.เมืองอุบลราชธานี
09.00 - 10.00 น.	ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
10.00 - 10.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม	กนกวรรณ ลอยนวล
10.10 - 10.40 น.	การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ด้วยตนเอง	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
10.40 - 11.30 น.	การบริหารสุขภาพกาย ผักสมอง ป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
11.30 - 12.00 น.	โภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	กนกวรรณ ลอยนวล
13.00-14.45 น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุที่เหมาะสมตามวัย เช่น 14 ท่ากายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ
14.45- 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม	กนกวรรณ ลอยนวล
15.00-16.30 น.	การพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ในด้าน สุขภาพ สังคม ภูมิปัญญาและ เศรษฐกิจ	วิทยากรโดย นางนิตยา ศิริชัย พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม