

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองกอมเกาะ



ที่มาของโรงเรียนผู้สูงอายุ

- เริ่มจากท่านนายกได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในเขตตำบลหนองกอมเกาะ จึงได้ประชุม ส.อบต. /กำนันผู้ใหญ่บ้าน /ข้าราชการในพื้นที่ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จึงได้เกิดแนวคิดจัดตั้งโรงเรียนเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองกอมเกาะ ขึ้นมา

ด้านการบริหารจัดการ



ที่ตั้ง อบต.หนองกอมเกาะ
228 ม.3 บ้านคูนางชา
อำเภอเมืองหนองคาย
จังหวัดหนองคาย

จัดตั้งชมรมอย่างเป็นทางการ
วันที่ 4 มีนาคม 2565
มีสมาชิก 32 คน

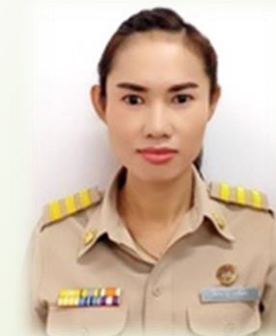
วัยต้น 60-69 ปี ชาย 0 หญิง 12 คน
วัยกลาง 70-79 ปี ชาย 0 หญิง 12 คน
วัยปลาย 80 ปีขึ้นไป ชาย 2 หญิง 6 คน
รวม 32 คน



คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองกอมเกาะ



ภ.ด.บ. อภ.ม.บ.ค.อบต.หนองกอมเกาะ
ภ.ว.ร.บ.บ.ว. ภูเก็ต



คณะที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองกอมเกาะ



นายสุรสิทธิ์ คนขยัน
ผอ.รพ.สต.หนองกอมเกาะ



นางชลิตวรรณ เพ็ญศรี
ครู กศน.ตำบล



นางชนิษฐา พรหมเขจร
ครู กศน.ตำบล



นางวิไลวรรณ กงเพชร
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



นางศรวัลดี ยิ่งคงดี
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

คณะกรรมการบริหาร ประกอบด้วย



นางประภาพร พลทิพย์
ประธาน



นายประเสริฐ อินทอง
รองประธาน คนที่ 1



นายพุก เนตะเทศ
รองประธาน คนที่ 2



นางพิมพ์รณ สุวรรณผา
เลขานุการ



นางอำพันธ์ นามบุรี
เหรัญญิก

การประชุมคณะกรรมการและสมาชิก





วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
- เพื่อส่งเสริมพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครองและพิทักษ์สิทธิ์ผู้สูงอายุ
- เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

การจัดกิจกรรม

- ❖ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬา เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ
- ❖ กิจกรรมนันทนาการเพื่อความสนุกสนานตามความพอใจของสมาชิก
- ❖ กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย จนท.สาธารณสุขให้ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย การตรวจโรคประจำปี ความรู้เรื่องยา และโภชนาการเพื่อสุขภาพ 3 อ 2 ส 1 พ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา รักษาสุขภาพช่องปาก)
- ❖ กิจกรรมทางศาสนา ประเพณีและวัฒนธรรม เช่นการจัดกิจกรรมตามวันสำคัญทางศาสนาหรือตามวัฒนธรรม ประเพณีนิยม
- ❖ กิจกรรมอื่นๆ โดยเป็นกิจกรรมที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ตำบล





การให้ความรู้ด้านร่างกาย/จิตใจ

กิจกรรมทางกาย

- ให้ความรู้การออกกำลังกาย/การมีกิจกรรมทางกาย เดือนละ 1 ครั้ง ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ถูยัดัดตน การเดินเพื่อสุขภาพ การแกว่งแขน และกิจกรรมทางกายการทำงานบ้าน ทำสวน วันละอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
- มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน การแข่งฟ้อนรำ เพื่ออนุรักษ์ประเพณีพื้นบ้าน หมอลำ หมอแคน

กิจกรรมสร้างสุข ป้องกันสมองเสื่อม

- มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและการบริหารสมอง โดยใช้
“นวัตกรรม กล้องลับสมอง ประลองปัญญา”

นวัตกรรมป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

- อุปกรณ์ Orientation นาฬิกาบอกเวลา
- เกมโดมิโน
- เกมจิ๊กซอว์
- เกมจับคู่ภาพกับเงา
- เกมทายภาพบัตรคำ
- เกมทำจิบ-แอล



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย

มอบเกียรติบัตรนี้ ให้แก่

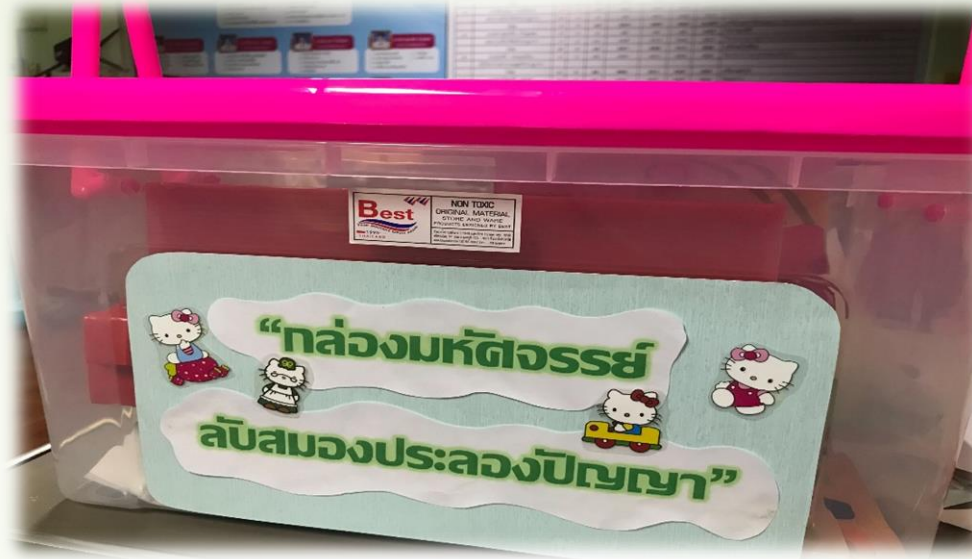
นางศรวิไล อึ้งคงดี , นางวิไลวรรณ กงเพชร
นางจิตติธรร ไซจันทร์ , นางสาวจุฑาทิพ คำจุมพล
ผู้นำเสนอผลงานทางวิชาการ

นวัตกรรม “กล่องมหัศจรรย์ สับสมอง ประลองปัญญา”

ในมหกรรมวิชาการและการจัดการความรู้
ภายใต้โครงการขับเคลื่อนและพัฒนางานวิชาการ ศูนย์บริการสุขภาพจังหวัดหนองคาย ปี ๒๕๖๖

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๖
ขอให้ความเจริญสุขสวัสดิ์ เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานสืบไป

(นายแพทย์ณรงค์ จันทน์แก้ว)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหนองคาย



นวัตกรรม “กะลา พาสูข”



- ใช้เพื่อความบันเทิง ในการแข่ง
- ใช้ออกกำลังกายในการยืดเหยียด กล้ามเนื้อแขน และขา



กิจกรรมใน รร.ผู้สูงอายุ



กิจกรรมใน รร.ผู้สูงอายุ



กิจกรรมใน รร.ผู้สูงอายุ



กิจกรรมใน รร.ผู้สูงอายุ



กิจกรรมใน รร.ผู้สูงอายุ



วันผู้สูงอายุ ประเพณีสงกรานต์



กิจกรรมนอกสถานที่ ด้านการฝึกอาชีพ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองกอมเกาะ









การแสดงพื้นบ้าน เชิง หมอแคน หมอลำ



ทำเหรียญไปรยทาน



กลุ่มทอผ้าพื้นเมืองบ้านสะง้อ จ.บึงกาฬ

มีการศึกษาดูงานที่บึงกาฬ-นครพนม



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
จังหวัดนครพนม

มีการศึกษาดูงานที่บึงกาฬ-นครพนม



มีการศึกษาดูงานที่บึงกาฬ-นครพนม

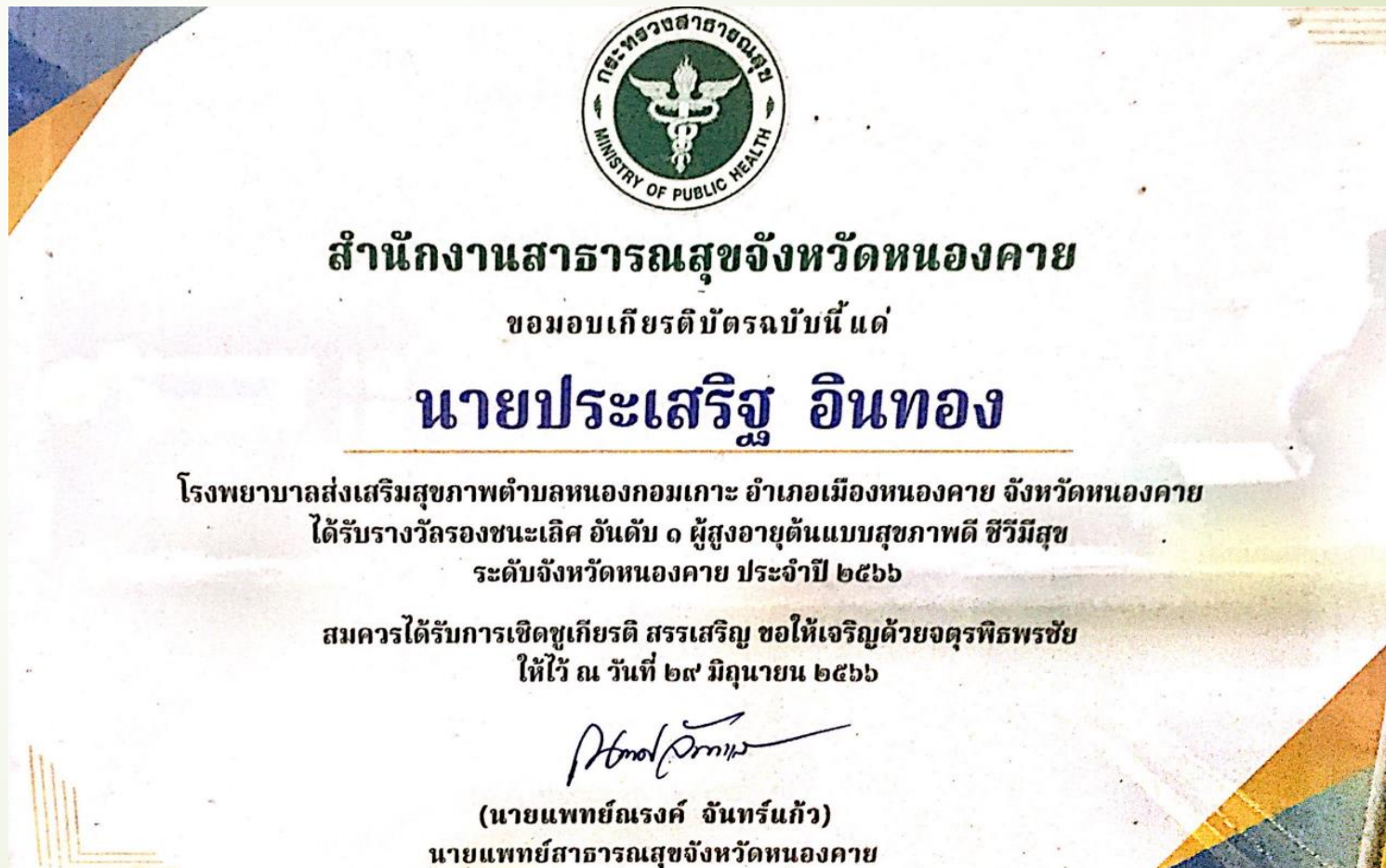
ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตำบลพิमान อ.นาแก



วัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน

- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปจัดตั้งกลุ่มอาชีพภายในตำบลหนองกอมเกาะ เพิ่มโอกาสด้านอาชีพ สร้างรายได้ในครัวเรือน
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ได้มีกิจกรรมร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

มีบุคคลต้นแบบในการดำรงชีวิตให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับผู้อื่น



เคล็ดลับอายุยืน :

ยึดหลักการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด



มีสุขภาพแข็งแรง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการเดิน

เป็นหมอเฝ้ารักษาโรคในชุมชน

เป็นหมอพราหมณ์ในงานพิธีต่างๆ

เคล็ดลับอายุยืน :

ยึดหลักการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มสุรา ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด



ปลูกพืชผักสวนครัว



มีอาชีพในการดำรงชีวิต



อนุรักษ์ดนตรีพื้นบ้าน หมอแคน



รับใบประกาศนียบัตร จบการศึกษา ของสมาชิกในชมรม



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- มีเครือข่ายการทำงานที่เข้มแข็ง คือ อปท. มีผู้นำที่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และได้รับการสนับสนุนทั้งด้าน บุคลากร สถานที่ และงบประมาณ ทำให้เกิดการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง รพ.สต. สนับสนุน จนท.สาธารณสุข พยาบาลวิชาชีพ ในการเป็นวิทยากร เป็นที่ปรึกษา
- มีบุคคลต้นแบบ เป็นตัวอย่างการดำเนินชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้าน
- มีการดำเนินงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง และชอบในเรื่องเดียวกัน ในเรื่องฟ่อนรำ เติ้ง มีการร่วมในงาน ประเพณีต่างๆ ทำให้เกิดความสุข ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์