



โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร “ผู้สูงวัยใจเกินร้อย”

โรงเรียนเกษียณก้าวหน้า

1. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากจากการพัฒนาทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า ทำให้สุขภาพของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และทำโครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วยกล่าวได้ว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุ หรือสังคมผู้สูงอายุแล้ว สังคมไทยจึงต้องมีการเตรียมการด้านเศรษฐกิจ สังคม และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อรับกับสถานการณ์ดังกล่าว “สังคมผู้สูงอายุ” จึงเป็นประเด็นท้าทายสำคัญที่ไม่อาจละเลยได้ การนำความรู้และพลังของผู้สูงอายุมาจัดการอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การจัดการ บริหาร ด้านสาธารณสุขโรคและสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการด้านสังคม อารมณ์ สุขอนามัย และการเงิน นอกจากนี้การพัฒนาปัจจัยสิ่งที่เกี่ยวข้องของการมีประชากรสูงอายุในสังคมอย่างรอบด้าน จะต้องเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญด้วย เพื่อให้สังคมผู้สูงอายุไทยเป็นสังคมการผลิตที่มากขึ้น เพื่อคงผลผลิตรวมของประเทศ และลดการพึ่งพิงประชากรวัยแรงงานลงในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุในจังหวัดตรังเป็นกลุ่มกำลังหลักที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีส่วนในการขับเคลื่อนสังคมในหลายด้าน ๆ แต่ปัจจัยสำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบันคือ สภาพปัญหาสุขภาพ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่กระทบกับสุขภาพอีกทั้งความต้องการในการยอมรับและไม่ถูกทอดทิ้ง สถานการณ์ทางด้านสังคมที่เปลี่ยนไปและการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมและกระแสของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับตัวมากขึ้น มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดตรังจึงมีแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรวมกลุ่ม มีการทำกิจกรรมและสร้างเครือข่ายระหว่างกัน การสร้างความสุขร่วมกัน และทำให้อายุยืนยาวมากขึ้น ประโยชน์ที่สำคัญในทางอ้อมอันจะส่งผลให้ครอบครัวและบุตรหลานได้อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง จึงได้กำหนดโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “ผู้สูงวัยใจเกินร้อย” (โรงเรียนเกษียณพัฒนา) ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนในครอบครัวตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างองค์กรภาครัฐและผู้สูงอายุ

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

3. เพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

3. เนื้อหาการอบรม โครงสร้างหลักสูตร รวมทั้งสิ้น 94 ชั่วโมง มี 3 ชุดการเรียน

ชุดการเรียนรู้ที่ 1 มิติความรู้สำหรับผู้สูงอายุ

31 ชั่วโมง

สุขภาพ

9 ชั่วโมง

รายวิชา การดูแลสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

รายวิชา ภาวะสุขภาพที่พึงระวังของผู้สูงอายุ ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

รายวิชา การสร้างสภาวะแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

ฝึกกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

22 ชั่วโมง

รายวิชา ฝึกกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดี ทฤษฎี - ชั่วโมง ปฏิบัติ 22 ชั่วโมง

ชุดการเรียนรู้ที่ 2 มิติความรู้สำหรับผู้สูงอายุ

24 ชั่วโมง

สังคมและเศรษฐกิจ

12 ชั่วโมง

รายวิชา การวางแผนทางการเงิน ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

รายวิชา กฎหมายมรดก พินัยกรรม ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

รายวิชา กฎหมายที่ดิน ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง

รายวิชา สื่อสังคมออนไลน์กับผู้สูงอายุ ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

อาหารและงานฝีมือ

12 ชั่วโมง

รายวิชา ขนมไทย ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รายวิชา อาหารเพื่อสุขภาพ ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รายวิชา จัดดอกไม้สไตล์ยุโรป ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รายวิชา อาหารญี่ปุ่น	ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง
ชุดการเรียนรู้ที่ 3 มิติความรู้สำหรับผู้สูงอายุ	39 ชั่วโมง
นันทนาการ	12 ชั่วโมง
รายวิชา รำวง	ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 4 ชั่วโมง
รายวิชา สีสาค	ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 4 ชั่วโมง
ส่งเสริมอาชีพ	18 ชั่วโมง
รายวิชา กระเป๋าควิลท์	ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 5 ชั่วโมง
รายวิชา การจัดสวนถาด	ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 5 ชั่วโมง
รายวิชา การเลี้ยงปลาสวยงาม	ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 5 ชั่วโมง
รายวิชา การสัมมนาเพื่อบูรณาการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง
รายวิชา การศึกษาดูงาน	ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง

* ตารางเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

4. วิทยากร

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรังและคณาจารย์จากเครือข่าย 8 สถาบันอุดมศึกษา
ในจังหวัดตรัง

5. วิธีการสอน

การอบรมภาคทฤษฎี : อภิปราย บรรยาย ดูวิดีโอ

อบรมภาคปฏิบัติ : ฝึกปฏิบัติศึกษาดูงาน ดูวิดีโอ และสาธิตตัวอย่างฝึกอบรม

6. วัน เวลาและสถานที่

รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง เปิดหลักสูตร 2561 วันที่ 3 สิงหาคม –
30 กันยายน 2561 (เรียนเฉพาะ อังคาร และ พฤหัสบดี)

รุ่นที่ 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง เปิดหลักสูตร 2561 วันที่ 7 สิงหาคม –
26 กันยายน 2561 (เรียนเฉพาะ เสาร์ และ อาทิตย์)

7. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

เป็นผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง

ผู้สูงอายุ 65 ปี – 80 ปี

มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

* สามารถเข้าเรียนได้ทุกครั้งที่กำหนดในตารางเรียน

8. จำนวนเข้ารับการอบรม

จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 50 คน

รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง เปิดหลักสูตร 2561 วันที่ 1 สิงหาคม – 27 กันยายน 2561 (เรียนเฉพาะ พุช และ พฤษสดี)

รุ่นที่ 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง เปิดหลักสูตร 2561 วันที่ 7 สิงหาคม – 30 กันยายน 2561 (เรียนเฉพาะ เสาร์ และ อาทิตย์)

9. ค่าใช้จ่ายในการอบรม

คนละ 5,000 บาท (รวมเอกสาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม การศึกษาดูงานและวุฒิบัตร)

10. การรับสมัคร

รับสมัครอบรมตั้งแต่ บัดนี้ ถึงวันที่ 15 กรกฎาคม 2561

สมัครด้วยตนเอง/สมัครออนไลน์หรือโทรศัพท์สมัครได้ที่ 075 221 212 – 5 ต่อ 6804 หรือ 6820 ทุกวันทำการ สมัครด้วยตนเอง หรือที่

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง (อาคารสำนักงาน) 139 ถนนวิเศษกุล ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000 โทร 075 221 212 – 5 ต่อ 6820

ผู้ประสานงานโครงการ ดร.หยาดพิรุณ นาชัยสินธุ์ โทร 075 221212 – 5 ต่อ 6820 โทรศัพท์มือถือ 081 - 3473606

11. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง

.....