

កុំប៊ែរ

សាលារៀនសម្រាប់អាយុ





คำนำ



โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐาน การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์

กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสังเคราะห์รูปแบบ การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กร ผู้สูงอายุตลอดจนหน่วยงานที่สนใจจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ศึกษาและนำไปปรับให้เหมาะสมกับ บริบทของพื้นที่ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีการขยายผลในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ทั่วประเทศ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุไทย

กรมกิจการผู้สูงอายุ

มีนาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1 โรงเรียนผู้สูงอายุ	1
ที่มาและความจำเป็น	2
โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร	3
กรอบแนวคิด	4
ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ	5
วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
ส่วนที่ 2 แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ	9
ขั้นตอนการดำเนินงาน	10
โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ	10
การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก	12
ส่วนที่ 3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ	15
ส่วนที่ 4 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	19
กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	20
หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	22



สารบัญ (ต่อ)



	หน้า
ภาคผนวก	33
ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรม	34
ตัวอย่างแบบฟอร์มต่าง ๆ	39
ใบสมัครเข้าเรียน	40
บัตรประจำตัวผู้เรียน	41
ทะเบียนผู้เรียน	42
แบบเช็ครายชื่อ	43
สมุดบันทึกผู้เรียน	44
วุฒิบัตร	46

ส่วนที่ 1

โรงเรียนผู้สูงอายุ



ที่มาและความจำเป็น

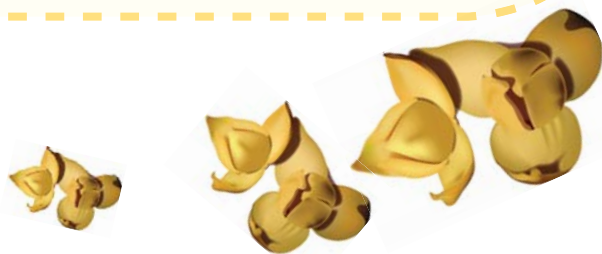
ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจาก อัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่าย ด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือ มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ

นอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่น อยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย จึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอด ภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการ สำหรับ ผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชน ประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน



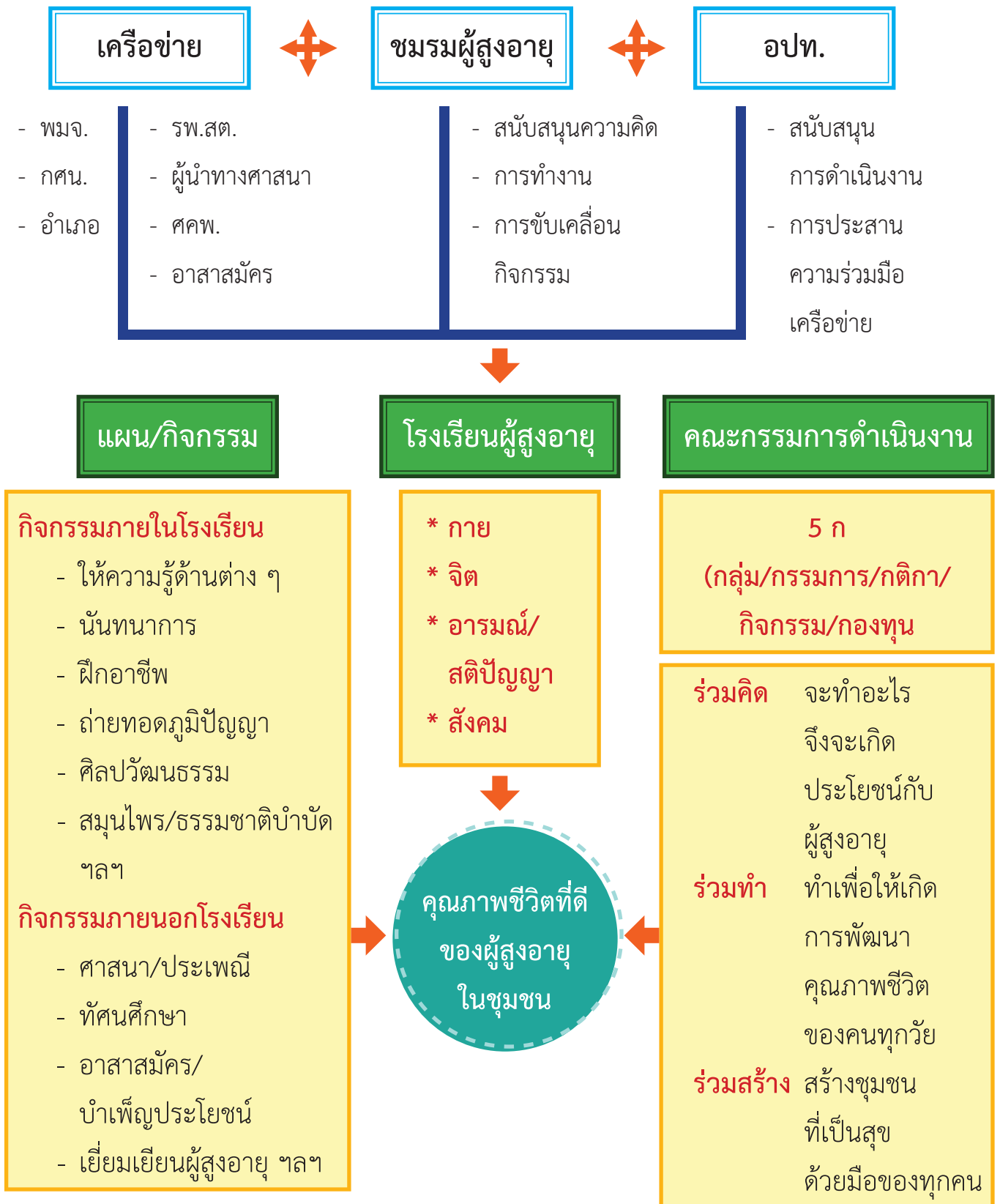
กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน”

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี



ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์ของโรงเรียน

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป



ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
2. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
3. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
4. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
5. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน



ส่วนที่ 2

แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ



ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ▶ ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่
- ▶ คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ▶ จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- ▶ จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ▶ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- ▶ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้อการดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีความสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

- ▶ **คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการ หรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับ การแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง
- ▶ **ทีมวิทยากรจิตอาสา** เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสา จากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนา ฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น เป็นต้น



การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก ประกอบด้วย

- ▶ **กลุ่ม** ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิก หรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น
- ▶ **กรรมกร** ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่ม ให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ
- ▶ **กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน** ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็น และพัฒนาต่อยอดได้
- ▶ **กิจกรรม** ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ รูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุ เข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

▶ **กองทุน** การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเอง การเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

5 ก

อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ



ส่วนที่ 3

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีหรือให้เกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

2. มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

3. มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

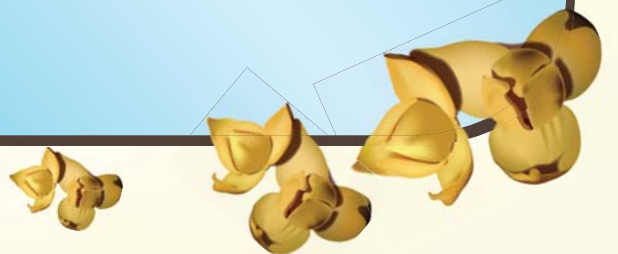
4. มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียน ผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

5. มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเอง และสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

6. มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น



ส่วนที่ 4
หลักสูตรการเรียนรู้
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1. ชื่อหลักสูตร : หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา คือ

- 1.1 วิชาชีวิต (50 %) หมายถึง ความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 1.2 วิชาชีพ (30 %) หมายถึง แนวทางการส่งเสริมความรู้ ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 1.3 วิชาการ (20 %) หมายถึง การสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

2. จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร

- 2.1 ระยะเวลาเรียน 3 เดือน เรียนสัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 4 ชั่วโมง
- 2.2 เรียนไม่น้อยกว่า 48 ชั่วโมง แบ่งเป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ
- 2.3 ผู้เรียนไม่ควรเกินห้องละ 25 คน

3. การประเมินผล

ใช้แบบทดสอบ ดูผลงาน วัดความพึงพอใจของผู้เรียน และไม่น้อยกว่าร้อยละ 50

4. ผลที่คาดหวัง

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด

หมายเหตุ : สามารถนำหลักสูตรไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของพื้นที่



หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา คือ วิชาชีวิต (50 %) วิชาอาชีพ (30 %) วิชาการ (20 %)

1. กลุ่มวิชาชีวิต (50 %)

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. หมวดวิชาสังคม	การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติเพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	1. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ 2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ 3. กิจกรรมในวัยสูงอายุ 4. การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย	2 ชั่วโมง
	การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน	เพื่อให้มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	1. พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด 2. พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา	2 ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
2. หมวดวิชาชีวิต และสุขภาพ	1. สุขภาพกาย (3 อ) 1.1 อาหารและโภชนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการจัดการ อารมณ์ในวัยสูงอายุ	1. ความเข้าใจที่ดีต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของ โภชนาการที่ดี 2. ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ 3. อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 4. อาหารที่บ้านต่อโภชนาการ	2 ชั่วโมง
	1.2 การออกกำลังกาย (เน้นการออกกำลังกาย ด้วยตนเอง)	และการจัดการ อารมณ์ในวัยสูงอายุ	1. การปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ 2. จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย 3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ 4. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
	1.3 อารมณ์		การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยสูงอายุ	1 ชั่วโมง
	2. การดูแลสุขภาพช่องปาก	เพื่อให้ทราบวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก	1. การปรองพิน การใช้ยาสีฟัน และการบำรุงรักษาเหงือก และฟัน 2. อาหารที่ควรบริโภคเพื่อสุขภาพช่องปาก 3. สุขนิสัยสำหรับสุขภาพในช่องปาก 4. การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการในช่องปาก	1 ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
	3. สุขภาพใจ - ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ	1. การจัดการความวิตกกังวลสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ 2. การใช้การป้องกัน 3. การยอมรับในสภาพชีวิต สังคม การเปลี่ยนแปลง 4. การใช้วิถีทางจิตวิทยา 5. การใช้วิถีทางศาสนา 6. การวางอุเบกขา 7. การใช้จิตภาวนา สมาธิ 8. การบริหารสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ - การยอมรับสภาพสังคม - การมองโลกในแง่ดี - การหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว	2 ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
3. หมวดวิชา สภาพแวดล้อม	1. การจัดสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมและที่พัก อาศัยในวัยผู้สูงอายุ	- เพื่อสร้างความรู้ ที่สนใจต่อความ จำเป็นที่จะต้องสร้าง สิ่งอำนวยความสะดวก ต่อการดำรงชีวิต ประจำวันของผู้สูงอายุ - การอำนวยความสะดวก สะดวกและความ ปลอดภัยของผู้สูงอายุ	1. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ ใช้สอยทั่วไป และห้องน้ำ 2. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก - การทำราวจับพยุงตัว - การเลือกใช้ส้วมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ - การปรับพื้นผิวสัมผัส - พื้นผิวต่างระดับ - การปรับรูปร่างโต๊ะ ประตู 3. การจัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ	2 ชั่วโมง
4. หมวดวิชา วัฒนธรรมและ ภูมิปัญญา	1. การนำหลักศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวัน	- เพื่อให้สามารถปรับ ตนเองให้มีความสุข ในสภาพสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไป	การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	2 ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
หมวดวิชา	2. การทำสมาธิวิธีปีสสนา	เพื่ออนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดต่อไป และเสริมสร้างคุณค่า ทางภูมิปัญญาของ ผู้สูงอายุให้เป็นที่ ประจักษ์และยอมรับ	1. ประโยชน์ของการทำสมาธิ 2. รูปแบบการทำสมาธิทั่วไป 3. รูปแบบการทำสมาธิ เพื่อบำบัดกายและใจ	3 ชั่วโมง
	3. การถ่ายทอด ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	เพื่อให้มีการสืบทอด วัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น	1. ภูมิปัญญาไทย 2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	4 ชั่วโมง
	5. กิจกรรม นันทนาการ (เลือกเสรี)	1. กิจกรรมเข้าจังหวะ 2. ดนตรี / ร้องเพลง	เพื่อให้ผู้สูงอายุ คลายเหงา เพื่อให้ผู้สูงอายุ คลายเหงา	ลีลาศ / รำไทย / บาสเกตบอล / อื่น ๆ 1. ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง 2. รูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ 3. พัฒนากิจกรรมนันทนาการ การเล่นดนตรี

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
	3. การออกกำลังกาย	เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็น ความสำคัญและ ออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี	1. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2. พัฒนาการออกกำลังกาย 3. การปั่นจักรยาน / การออกกำลังกายในน้ำ (ในพื้นที่ที่มี สถานที่ที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ)	2 ชั่วโมง
	4. การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด		1. ประโยชน์ของการนวด 2. การนวดแผนไทยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (นวดให้ตนเอง , นวดให้ผู้อื่น) 3. พัฒนาการนวดด้วยตนเองเพื่อสุขภาพกายและใจ 4. ประโยชน์ของสมุนไพรไทย 5. วาริบำบัด	3 ชั่วโมง

2. กลุ่มวิชาชีพ (30 %)

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. หมวดวิชาเศรษฐกิจ	1. การมีอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย	เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	1. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ 1.1 การประกอบอาชีพในระบบ /นอกระบบ 1.2 แหล่งทุนของผู้สูงอายุ 2. การบริหารจัดการด้านการตลาดและการเงินของอาชีพเสริม 3. พัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสมเพื่อเพิ่มความชำนาญ	4 ชั่วโมง
	2. การจัดทำบัญชีครัวเรือน	เพื่อเรียนรู้การทำบัญชีรายรับรายจ่าย ทรัพย์สิน ตามวิถีแห่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาชีวิต ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	การจัดทำบัญชีครัวเรือน	2 ชั่วโมง

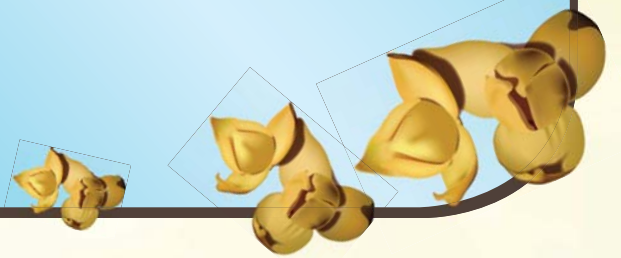
หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
	3. เศรษฐกิจพอเพียง	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	1. เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2 ชั่วโมง
	4. งานฝีมือต่าง ๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะ ด้านอาชีพ	ศิลปะ / หัตถกรรม/ อื่น ๆ	6 ชั่วโมง

3.กลุ่มวิชาการ (20 %)

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. หมวดวิชาสังคม	1. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้รับทราบและสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ	1. ความรู้เบื้องต้นกฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กฎหมายผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ 2. สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ 3. แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางในการติดต่อ อาทิ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์	2 ชั่วโมง
	2. จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	1. คุณค่าของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม 2. การทำงานจิตอาสา - ความหมายของคำจำกัดบริการ และจิตอาสา - ลักษณะของคนที่เป็นจิตอาสา - กิจกรรมจิตอาสา ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม ศาสนา การศึกษา วัฒนธรรมบริจาค และกิจกรรมพัฒนา	2 ชั่วโมง
	3. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร	เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารมาใช้	1. ประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์ / Smart Phone เพื่อการสื่อสาร 2. ประโยชน์ และข้อควรระวังในการใช้ออนไลน์	2 ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
2. หมวดวิชาเศรษฐกิจ	การออมในวัยสูงอายุ	เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	1. ความหมายการออมและความสำคัญของเงินออม 2. การเก็บออมด้วยตนเอง การทำบัญชีครัวเรือน การฝากเงินธนาคาร กองทุนผู้สูงอายุ 3. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต	1 ชั่วโมง
3. หมวดวิชาและสุขภาพ	1. โรคเรื้อรังและพบมากในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ความรู้การดูแลช่องปากที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ สาเหตุ วิธีการป้องกัน ตัวอย่างโรคเรื้อรัง 2. การเกิดภูมิแพ้ในผู้สูงอายุ 3. การปฏิบัติตัวเบื้องต้น	2 ชั่วโมง
	2. ข้อควรระวังในการใช้ยา (หลักเบื้องต้น)	เพื่อให้ทราบการใช้ยาที่ถูกต้อง	การใช้ยาให้ถูกวิธี และข้อควรระวังในการใช้	1 ชั่วโมง

ពាក្យស្រាប់



ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรม ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมที่มีการดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
3. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน
4. กิจกรรมประเภทส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมีอยู่
5. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ

1. ตัวอย่างกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ

กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นแหม้งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการเยียวยา ฟันฟู ควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม อาทิ

- 1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ได้แก่ รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค จ๊ิง แอโรบิก สีลาค โยคะ เปตอง กายบริหาร เป็นต้น
- 2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่องปาก และความสะอาดของผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุ การสร้างเสน่ห์ให้เหมาะสมในวัยสูงอายุ
- 3) กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล

4) กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ การส่งเสริม การทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน (เช่น อัยสอนหลาน) การประคับประคองชีวิตคู่ การดูแลซึ่งกันและกัน

5) กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย หัวเราะบำบัดดนตรี บำบัด ศิลปะบำบัด เช่น ระบายสี พับกระดาษ ภาพพิมพ์ภาพ

6) การจัดเวทีพบปะ พูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ

7) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ “ติดบ้าน” (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้ดีแต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน)

8) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ “ติดเตียง” (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วย ต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้)



2. ตัวอย่างกิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ และมีความสนใจ ลดช่องว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น

- 1) กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
- 2) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม และศาสนา
- 3) กิจกรรมการให้ความรู้สิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 4) กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย
- 5) กิจกรรมการเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมัก แปลงเรียนรู้การปลูกพืช ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการขยะ
- 6) กิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่ เช่น เรียนรู้จากพิพิธภัณฑ์
- 7) กิจกรรมอื่น ๆ



3. ตัวอย่างกิจกรรมประเภทการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการทำประโยชน์เพื่อชุมชน

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน รวมไปถึงการสร้างรายได้และการมีงานทำที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ เช่น

- 1) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านอาชีพ และการส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ
- 2) กิจกรรมธนาคารความดี
- 3) กิจกรรมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์
- 4) กิจกรรมจิตอาสา
- 5) กิจกรรมอื่น ๆ



4. ตัวอย่างกิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ

เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มผลิตสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากฝีมือของผู้สูงอายุ สินค้าของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ผ้าทอ ถักย้อม ผ้าพันคอ ดอกไม้จันทน์ การทำบายศรี งานฝีมือต่าง ๆ การแปรรูปอาหาร วัสดุประดิษฐ์ต่าง ๆ ฯลฯ



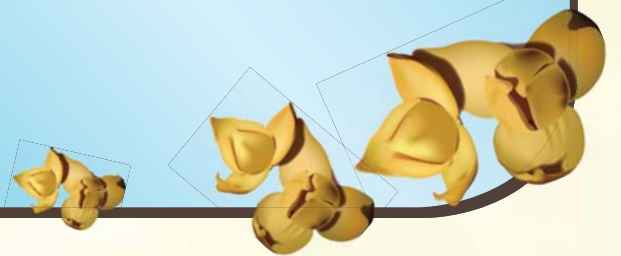
5. ตัวอย่างกิจกรรมประเภทการส่งเสริมความสามารถด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ที่ผู้สูงอายุมีอยู่

เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่า ยกย่องเชิดชูภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนานของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชน อาทิ

- 1) กิจกรรมสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ
- 2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ
- 3) กิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านศิลปะ วัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้ที่มีคุณค่า ส่งคมควรนำมาเรียนรู้และสืบทอดต่อไปสู่ผู้สนใจ



**ตัวอย่าง
แบบฟอร์มต่าง ๆ**





ใบสมัครเข้าเรียน

โรงเรียนผู้สูงอายุ.....รุ่นที่/.....
ตำบล.....อำเภอ..... จังหวัด.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว นามสกุล อายุ ปี
อยู่บ้านเลขที่ หมู่ที่ บ้าน ตำบล
อำเภอ จังหวัด โทรศัพท์
โรคประจำตัว (ถ้ามี)
มีความประสงค์จะเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบล
อำเภอ จังหวัด

ข้าพเจ้ามีความประสงค์จะเข้าเรียน โดยได้แนบหลักฐานการสมัคร ดังนี้
สำเนาทะเบียนบ้านหรือสำเนาบัตรประชาชน

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร
()

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่รับสมัคร
()

*สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม หมายเลขโทรศัพท์



บัตรประจำตัวผู้เรียน

เลขประจำตัวผู้เรียน



ชื่อ สกุล

โรงเรียนผู้สูงอายุ

.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้ออกบัตร

บัตรประจำตัวผู้เรียน

โรงเรียนผู้สูงอายุ

วันออกบัตร

บัตรหมดอายุ

ทะเบียนผู้เรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่/.....
 อำเภอ จังหวัด
 เริ่มเรียน ถึง

เลขที่	เลขทะเบียน	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์	โรคประจำตัว (ถ้ามี)	หมายเหตุ

(แบบเพื่อครายชื่อเข้าเรียน)

โรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอ จังหวัด
 รุ่นที่ ปีการศึกษา

เลขที่	เลขประจำตัว	ชื่อ - สกุล	วัน/เดือน/ปี/วิชาที่เรียน																					
													



ตารางเรียน

เดือน

วันที่	เวลา	วิชา

สมุดบันทึกผู้เรียน

ชื่อ สกุล อายุ ปี

เลขทะเบียน

เดือน

วันที่	เวลา	วิชา

โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่

อำเภอ จังหวัด

วิชา

วิชา

วันที่ เดือน พ.ศ.

วันที่ เดือน พ.ศ.

บันทึกการเรียนรู้

บันทึกการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

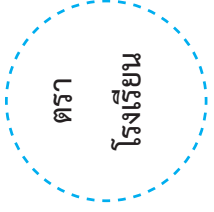
.....

.....

.....

.....

.....



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และโรงเรียนผู้สูงอายุ

มอบวุฒิบัตรไว้เพื่อแสดงว่า

.....

ได้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ปี

ให้ไว้ ณ วันที่ เดือน พ.ศ.

ขอชื่นชมในความวิริยะ อุตสาหะในการศึกษาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ
ขอให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ และดำรงไว้ซึ่งคุณภาพความดีของผู้สูงอายุต่อไป

.....

.....

(.....)

(.....)

อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ

ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายอนุสันต์	เทียนทอง	อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ
นายอภิชาติ	อภิชาติบุตร	รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ
นางสาวศิริวรรณ	อรุณทิพย์ไพฑูรย์	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ
นายไพฑูรย์	พัชรอาภา	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
นายมงคล	จินตามัง	ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุพิจิตร

คณะทำงานจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

กองบริหารกองทุนผู้สูงอายุ

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ 539/2 อาคารมทานครยิบซัม ชั้น 21 โฉน B

ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2642 4337-9