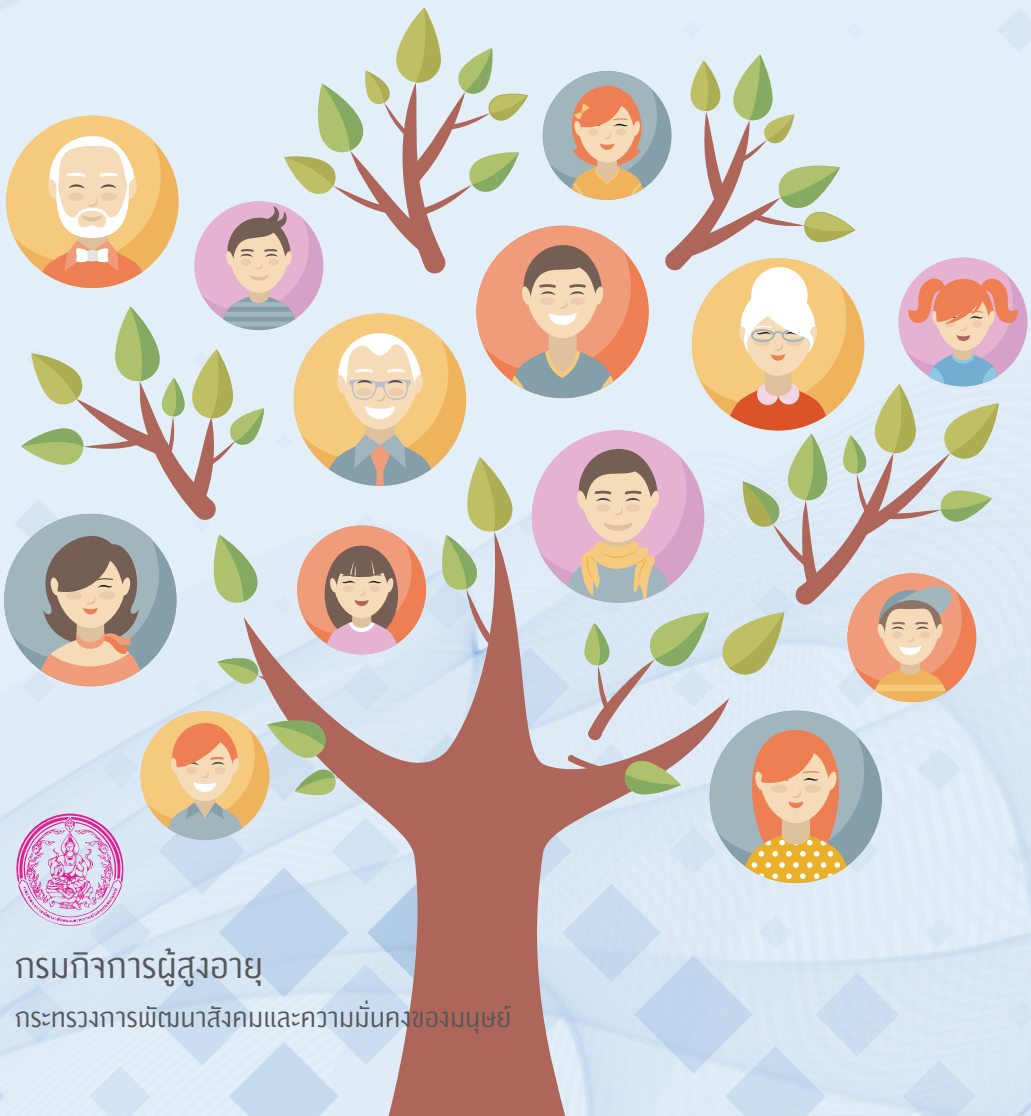


◀ คู่มือ ▶

ส่งเสริมการดำเนินงาน ชมรมเครือข่ายคุณภาพ



กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ชื่อหนังสือ : คู่มือส่งเสริมการดำเนินงานชมรมเครือข่ายคุณภาพ
เรียบเรียงโดย : รองศาสตราจารย์เล็ก สมบัติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณลักษณ์ เมียนเกิด
นางสาวธนิกานต์ ศักดาพร
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2561

จำนวนพิมพ์ : 600 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : กรมกิจการผู้สูงอายุ
อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 20 โซน B
เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 0-2642-4336 FAX : 0-2642-4307
e-mail : older@dop.mail.go.th

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์ การคัดลอก เลียนแบบ ไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือ
ต้องได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น นอกจากเป็นการเผยแพร่เพื่อการศึกษา

พิมพ์ที่ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ : 0-2422-9000 โทรสาร : 0-2433-2742
E-mail : aprint@amarin.co.th
Homepage : <http://www.amarin.com>

◀ คำนำ ▶

คู่มือการส่งเสริมการดำเนินงานชมรมเครือข่ายคุณภาพ
เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำความรู้จัก
กับชมรมผู้สูงอายุ ช่วยให้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยการมี
ส่วนร่วมของผู้สูงอายุเข้ามาร่วมเป็นสมาชิกชมรม มีคณะ
กรรมการบริหารงานชมรมผู้สูงอายุ ประสานกับเครือข่าย
ต่างๆ ร่วมมือกันเพื่อส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง
ในฐานะของการเป็นศูนย์รวมของกลุ่มผู้สูงอายุ มีการบริหาร
โดยผู้สูงอายุ และเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและสมาชิกกลุ่ม
วัยต่างๆ ในชุมชนและสังคม



◀ สารบัญ ▶

ส่วนที่ 1 การตั้งชมรมผู้สูงอายุ	7
ที่มาของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ	8
วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ	9
หลักเกณฑ์สำคัญของชมรมผู้สูงอายุ	10
องค์ประกอบของชมรมผู้สูงอายุ	11
การรับรองการเป็นชมรมผู้สูงอายุ	14
การบริหารจัดการชมรม	16
ส่วนที่ 2 กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ	17
รูปแบบกิจกรรม	19
ด้านสุขภาพ	22
ด้านการศึกษา	24
ด้านอาชีพและรายได้	26
ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม	28
ด้านศาสนา	30
ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา	32
ด้านคุ้มครองสิทธิ	34
ด้านนันทนาการ	36

ส่วนที่ 3 การส่งเสริมการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง	39
ชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง	40
ตัวอย่างแหล่งทุนสำหรับชมรมผู้สูงอายุ	43
เครือข่ายของชมรมผู้สูงอายุ	45
การทำงานร่วมกับเครือข่ายในชุมชน	46
ประเภทของเครือข่ายและการสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ	47
ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ	52
สารน่ารู้	54
ตราสัญลักษณ์	54
หน่วยงานติดต่อ	56
ภาคผนวก	57



ส่วนที่ 1

การตั้งชมรมผู้สูงอายุ





ที่มาของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

การที่ประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ คือมีจำนวนบุคคลอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปถึงร้อยละ 14 ทำให้ทุกหน่วยงานให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงอายุของไทย โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจให้มีรายได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสังคมและวัฒนธรรมที่สร้างเสริมคุณค่าและศักดิ์ศรี ตลอดจนการเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่มั่นคงและปลอดภัย โดยตระหนักถึงการนำพลังความสามารถของผู้สูงอายุเข้ามาเป็นฐานในการดำเนินการ และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ และการดำเนินการส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุดำเนินงานได้อย่างเข้มแข็ง มีความยั่งยืน ต่อเนื่อง ส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุเรียนรู้การดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ส่งเสริมบทบาทของชมรมผู้สูงอายุให้เป็นศูนย์กลางของผู้สูงอายุโดยมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือชักชวนผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่วนมากมีการลดภาระจากการทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ซึ่งมีความต้องการเพื่อน และต้องการติดต่อกับคนในสังคม กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ จะช่วยเติมเต็มในส่วนที่ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งและขาดหายไป ทำให้เกิดความมีชีวิตชีวาให้แก่ผู้สูงอายุ นับเป็นการสร้างความสุขในวัยสูงอายุ



วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไม่ควรหยุดนิ่ง หรือปล่อยตัวเองให้เหงา ควรรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน “ชมรมผู้สูงอายุ” เป็นรูปแบบของการรวมกลุ่มที่เป็นทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ
- เป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชนด้านต่าง ๆ
- เป็นศูนย์กลางด้านข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ
- เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม
- ฯลฯ





หลักเกณฑ์สำคัญของชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเป็นการรวมตัวของผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป
ที่มีความสนใจร่วมกัน อย่างน้อย 30 คน

การจัดตั้งไม่มีข้อบังคับทางกฎหมาย สามารถจัดตั้งได้เลย

คนที่อายุไม่ถึง 60 ปี
ก็เป็นสมาชิกชมรมได้นะ
เรียกว่า **สมาชิกสมทบ**



องค์ประกอบของชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมารวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุ การเป็นชมรมผู้สูงอายุ
ที่สมบูรณ์ ควรประกอบไปด้วย

- △ ชื่อชมรมผู้สูงอายุ
- △ ตราสัญลักษณ์ชมรม
- △ ที่ตั้งชมรม
- △ ระเบียบ ข้อบังคับ
- △ กรรมการ
- △ สมาชิก
- △ กิจกรรม
- △ งบประมาณ

มีรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบดังนี้

- **ชื่อชมรม**
ผู้สูงอายุ ต้องกระชับชัดเจน เน้นให้เห็นมิติของพื้นที่ เช่น ชมรมผู้สูงอายุบ้านดงรัก
- **ตราสัญลักษณ์**
ชมรม (โลโก้) ตราสัญลักษณ์ชมรมจะออกแบบอย่างไรก็ได้ ส่วนใหญ่ใช้รูป “ดอกคำءวน” ซึ่งเป็นดอกไม้ที่แทนตัวของผู้สูงอายุ ประกอบกับชื่อชมรมผู้สูงอายุ

ตัวอย่างตราสัญลักษณ์ชมรมผู้สูงอายุ



แต่มีตราสัญลักษณ์ที่ไม่สามารถนำมาใช้ได้ คือ ตราสัญลักษณ์คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) และตราสัญลักษณ์กองทุนผู้สูงอายุ (ดูรายละเอียดหน้า 49)



- **ที่ตั้งชมรม** สามารถขอรับการสนับสนุนที่ตั้งชมรมจากหน่วยงานในพื้นที่ของท่าน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต. เทศบาล อบจ.), โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล, ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น
- **ระเบียบ**
ข้อบังคับ กำหนดระเบียบข้อบังคับได้เอง โดยการตกลงร่วมกันของคณะกรรมการและสมาชิกชมรม หรือดูจากตัวอย่างของชมรมผู้สูงอายุอื่น
- **กรรมการ** มาจากการคัดเลือกของสมาชิก อย่างน้อยประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เลขานุการ นายทะเบียน เทรุญญิก
- **สมาชิก** มี 2 ประเภท ได้แก่ สมาชิกสามัญ : อายุ 60 ปีขึ้นไป และสมาชิกสมทบ : อายุน้อยกว่า 60 ปี
- **กิจกรรม** มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและหลากหลาย
- **งบประมาณ** ต้องมีการแสวงหารายได้ที่หลากหลาย เพื่อมาใช้ในการบริหารจัดการชมรม และจัดกิจกรรมให้แก่สมาชิก



การดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรภาคประชาชนที่ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมและผู้สูงอายุในชุมชน การดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุ เป็นการบริหารจัดการโดยคณะกรรมการ และมีแนวทางปฏิบัติดังนี้



การรับรองการเป็นชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุแล้ว ชมรมควรได้รับการรับรอง โดยให้ผู้บริหารของหน่วยงานเหล่านี้ให้การรับรองการเป็นชมรมผู้สูงอายุ (หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง)

- องค์กรปกครองท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล, องค์การบริหารส่วนจังหวัด)
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.)
- สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

“การรับรองการเป็นชมรมผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชมรมและสมาชิกชมรม”



ชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการรับรองจะสามารถขอรับการสนับสนุนด้านการเงินจากกองทุนต่างๆ เช่น กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม หรือการได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการ เช่น การได้รับการสนับสนุนเจ้าหน้าที่มาช่วยในการทำกิจกรรม/โครงการ การเป็นวิทยากร เอกสารเผยแพร่ความรู้



การบริหารจัดการชมรม

ประกอบด้วย

- △ มีประธานชมรมเป็นผู้บริหารสูงสุด
- △ มีการกำหนดโครงสร้างคณะกรรมการชมรมทำหน้าที่ตามแต่ละตำแหน่ง
- △ มีการกำหนดระเบียบชมรม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติของสมาชิกในชมรม
- △ มีงบประมาณบริหารชมรม เพื่อใช้ประโยชน์ในการบริหารงานและทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ
- มีการบริหารสำนักงาน โดยมีขอบเขตงานดังนี้
 - △ การจัดทำสมุดบันทึกการประชุม
 - △ การจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
 - △ การจัดทำทะเบียนสมาชิก
 - △ การจัดทำทะเบียนเงินสด
 - △ การจัดทำสมุดเยี่ยม
 - △ การจัดทำทะเบียนพัสดุ-ครุภัณฑ์
- มีการจัดประชุมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งประกอบด้วย 2 ระดับ
 - △ ประชุมกรรมการ ควรจัดประชุมเดือนละ 1 ครั้ง
 - △ ประชุมสมาชิก ควรจัดประชุมปีละ 1 - 2 ครั้ง



ส่วนที่ 2

กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ

หัวใจสำคัญของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ คือ การทำกิจกรรม กิจกรรมจะสร้างควมมีชีวิตชีวาสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุออกมาพบปะกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้มีสุขภาพกาย แข็งแรง สุขภาพจิตดี เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง และจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน

รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุ คือ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพและรายได้ ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม ด้านศาสนา ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา ด้านคุ้มครองสิทธิ และด้านนันทนาการ



ด้านสุขภาพ

- การเตรียมตัวดูแลสุขภาพ
- การป้องกัน/รักษาโรค
- การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ
- การเล่นกีฬา/การออกกำลังกาย
- การเป็นแกนนำสื่อสารสุขภาพ

ด้านการศึกษา

- การให้ความรู้, อบรม
- การพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การฝึกปฏิบัติ
- การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้านอาชีพและรายได้

- การอบรมอาชีพ
- การตลาด/แหล่งค้าขาย
- การพัฒนาผลิตภัณฑ์
- การต่อยอดธุรกิจ

ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม

- ความรู้และการจัดที่พักอาศัย
ที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
- รู้/เข้าใจการปรับที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย
- การจัดสวน/สวนหย่อม



ด้านศาสนา

- การเรียนรู้ทางศาสนา
- การปฏิบัติศาสนกิจ
- การร่วมพิธีในวันสำคัญทางศาสนา
- การเผยแพร่ศาสนา

ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา

- การฟ้อนรำ / เครื่องดนตรีพื้นบ้าน
- งานประดิษฐ์ แกะสลัก
จักสาน เครื่องถม เครื่องทอง
- เพลงกล่อมเด็ก
- สมุนไพร
- อาหารโบราณ

ด้านคุ้มครองสิทธิ

- การเฝ้าระวังปัญหา
- การถูกรักษาทำทารุณกรรม
- การปกป้องผู้สูงอายุ
- การแจ้งสิทธิ/การส่งเสริมการใช้สิทธิ

ด้านนันทนาการ

- การเล่นเกม
- ดนตรี, ร้องเพลง, เต้นรำ
- กลอน, กวี
- การท่องเที่ยว



• ด้านสุขภาพ

"สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี"

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างสมดุลทางร่างกายและจิตใจ สามารถสร้างกิจกรรมได้หลากหลาย ได้แก่

- 1) โครงการการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ (ด้วยการทำกายบริหาร/การรำมวยจีน/การฝึกโยคะ/การรำไม้พลอง/แอโรบิก/การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ/ยืดกล้ามเนื้อด้วยยางยืด)
- 2) การจัดแข่งขันกีฬา เช่น การเดินเร็ว เปตอง บาสโลป วู้ดบอล
- 3) การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพของตนเอง การป้องกันโรค
- 4) การตรวจสุขภาพประจำปี
- 5) ดนตรีบำบัด



• ด้านการศึกษา

“ผู้สูงอายุเปิดรับความรู้ใหม่ ในโลกยุคข้อมูลข่าวสาร”

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ ประกอบด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่

- 1) กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2) การเข้าร่วมการอบรมความรู้ด้านต่างๆ เช่น การอบรมความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี การอบรมความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง
- 3) การศึกษาดูงานชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์การเรียนรู้ของหน่วยงาน นอกชุมชน
- 4) การแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์กับกลุ่มวัยเดียวกันและคนต่างวัย
- 5) การรับการอบรมเพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

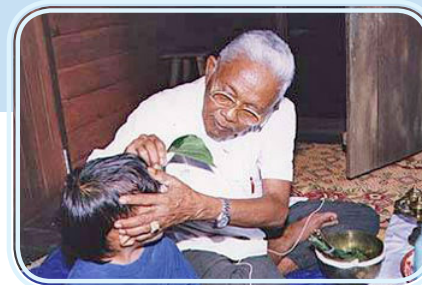
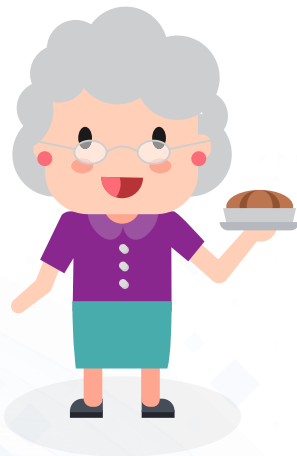


• ด้านอาชีพและรายได้

“มีอาชีพ มีรายได้ มีคุณค่า”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างผลผลิตและสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่

- 1) การรวมกลุ่มประกอบอาชีพ เช่น การทำน้ำพริกแปรรูปสมุนไพร การสานตะกร้าด้วยเส้นพลาสติก การทำไม้กวาด ตุ๊กตาการบูร ยาหม่อง การพับผ้าขนหนู/ผ้าเช็ดหน้า การทำกระเป๋าผ้า การถักนิตติ้ง ฯลฯ
- 3) การพัฒนาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ เช่น พัฒนารสชาติน้ำพริก ให้หลากหลาย การทำอาหารรสชาติดั้งเดิม
- 4) การออกแบบบรรจุภัณฑ์สินค้าที่ผลิตโดยผู้สูงอายุ
- 5) การแนะนำแหล่งงานและอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
- 6) การประสานหน่วยงานภาครัฐเพื่อให้การอบรมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ

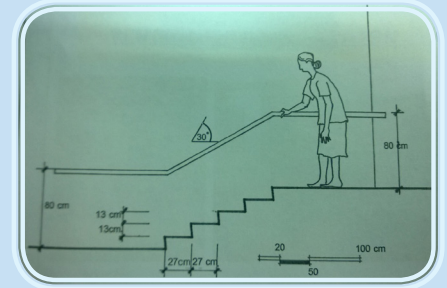


• ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม

“สะดวก สะอาด ป้องกันอุบัติเหตุ”

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ ตระหนักถึงความปลอดภัยของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

- 1) การให้ความรู้เรื่องที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย/ป้องกันอุบัติเหตุ
- 2) กิจกรรมจัดบ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) การปรับสภาพแวดล้อมทั้งภายในบ้านและบริเวณภายนอกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 4) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับบ้านเพื่อการดูแลผู้ป่วยสูงอายุและผู้สูงอายุพิการ



• ด้านศาสนา

“ปล่อยวาง สุข สงบ”

เป็นกิจกรรมที่เน้นความเชื่อ ความศรัทธา และวิธีปฏิบัติทางศาสนา เพื่อจรรโลงจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงการเตรียมความพร้อมในช่วงสุดท้ายของชีวิต กิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่

- 1) การฝึกสมาธิ/การปฏิบัติธรรม
- 2) การฟังเทศน์/ฟังธรรมะ
- 3) การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น ตักบาตร รับศีล เวียนเทียน



• ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา

“สร้างคุณค่าตนเอง ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่คนรุ่นหลัง”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญา กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ ได้แก่

1) กิจกรรมตามประเพณีตามเทศกาล และประเพณีไทยเดิม เช่น รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ประเพณีแห่เทียนพรรษา ประเพณียี่เป็ง การตักบาตรเทโว ประเพณีทอดกฐิน ประเพณีถวายสลากภัต

2) กิจกรรมอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น/พื้นบ้าน เช่น การอนุรักษ์ เพลงลำตัด เพลงฉ่อย เพลงเรือ เพลงจ้อย เพลงกล่อมเด็กพื้นบ้าน

3) การอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้าน เช่น เครื่องปั้นดินเผา การทำเครื่องถมเงิน เครื่องทอง การทอผ้าท้องถิ่น การแกะสลักไม้เพื่อทำเครื่องเรือน การแกะสลักหนังตะลุง การจักสานและถักเป็นภาชนะเครื่องใช้ การทำกระดาษสา

4) การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาชีพ เช่น หมอทำขวัญ แพทย์พื้นบ้าน สมุนไพรรักษาโรค



• ด้านคุ้มครองสิทธิ

“รู้สิทธิ ไปใช้สิทธิ ได้รับสิทธิ”

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุรู้ เข้าใจ และสามารถใช้อำนาจสิทธิของตนเอง รวมถึงการทำหน้าที่ในการปกป้องสิทธิของตนเองและผู้อื่นได้ ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่

- 1) การให้ความรู้สิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
- 2) กิจกรรมการส่งเสริมและเผยแพร่การไปใช้สิทธิต่างๆ
- 3) การช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน การเป็นอาสาสมัคร
- 4) กิจกรรมเฝ้าระวังปัญหาการทอดทิ้ง การทำร้ายผู้สูงอายุ ในชุมชน
- 5) การอบรมกฎหมายที่ควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ



• ด้านนันทนาการ

“สนุกสนาน ผ่อนคลาย ได้สุขภาพดี”

เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ ตัวอย่างกิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่

- 1) การเล่นเกม เช่น หมากกรุก หมากฮอส โยนห่วง ตารางเก้าช่อง
- 2) ทำงานอดิเรก เช่น วาดภาพสีน้ำ การถ่ายภาพ การทำการ์ด อวยพร ทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ร้องคาราโอเกะ
- 3) การจัดงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ การฉลองในโอกาสพิเศษต่างๆ การจัดเลี้ยงปีใหม่ งานเลี้ยงวันเกิด การแสดงของผู้สูงอายุ ลีลาศ รำวง กลองยาว
- 4) กิจกรรมการท่องเที่ยว เช่น การเข้าชมวัด พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ สวนสัตว์



ส่วนที่ 3

การส่งเสริมการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ
ให้เข้มแข็ง



การส่งเสริมการดำเนินงานชมรม ผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง

ชมรมผู้สูงอายุเกิดจากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาตนเองและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น จึงควรได้รับการส่งเสริมการดำเนินงานให้เข้มแข็ง โดยอาศัยศักยภาพภายในชมรมผู้สูงอายุ และการได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน/เครือข่ายภายนอก เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุทำหน้าที่ในฐานะผู้แทนผู้สูงอายุที่สามารถเรียกร้องและคุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุได้



ชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง

ชมรมผู้สูงอายุเข้มแข็งควรได้รับการส่งเสริมในเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

1. การมีอุดมการณ์ที่ชัดเจน คือ การกำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ของชมรมที่เป็นจุดยึดเหนี่ยวของกรรมการและสมาชิก
2. การบริหารจัดการชมรมที่จะทำให้เกิดความมั่นคง โดยมี การวางแผนการทำงาน มีการประชุม เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินงาน
3. การจัดกิจกรรม ที่เกิดจากความต้องการของสมาชิก หรือสมาชิกมีส่วนร่วมในการเสนอความต้องการในการทำกิจกรรม โดยกิจกรรมนั้นต้องไม่เป็นกิจกรรมซ้ำๆ เดิมๆ ควรีรูปแบบกิจกรรมใหม่ๆ หมุนเวียนมาจัดในชมรมผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมนั้นต้องต่อเนื่อง เช่น จัดทุกเดือน

4. การมีระบบสนับสนุนในการดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วย

- การมีพี่เลี้ยง คือ มีที่ปรึกษาในการบริหารจัดการ การจัดกิจกรรม การระดมทุน หรือกรณีประสบปัญหาสามารถขอคำแนะนำได้
- การมีเครือข่าย ทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาชน อย่างน้อย 3-5 เครือข่าย
- การสร้างความร่วมมือกับเครือข่าย ทั้งภายในพื้นที่และนอกพื้นที่ เชิญเครือข่ายมาร่วมกิจกรรม

5. การมีความสามารถในการแสวงหาทุนและทรัพยากร

- การแสวงหาทุน ควรเป็นแหล่งทุนที่ให้เปล่า หรือการเขียนโครงการขอรับทุนสนับสนุนซึ่งชมรมต้องมีศักยภาพในการเข้าถึงแหล่งทุนได้
- การแสวงหาทรัพยากร สามารถประสานเพื่อขอใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างเหมาะสม จึงควรมีฐานข้อมูลทรัพยากรที่สำคัญ เช่น คลังปัญญาผู้สูงอายุ บุคคลต้นแบบ หรือหน่วยงานที่เอื้อประโยชน์กับชมรม เช่น การเป็นกรรมการร่วม หรือกรรมการเครือข่าย



แหล่งทุนสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งทุนภายใน

- ค่าสมาชิกแรกเข้า
- รับบริจาค
- ค่าบำรุงชมรมรายปี
- การจัดกิจกรรมหารายได้

ชมรมผู้สูงอายุ

แหล่งทุนภายนอก

- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (สปสช.)
- กองทุนส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม
- กองทุนผู้สูงอายุ
- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- กองทุนพัฒนาบทบาทสตรี
- กองทุนส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย
- กองทุนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัด
- ฯลฯ



ตัวอย่างแหล่งทุนสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ

กองทุนผู้สูงอายุ



กองทุนผู้สูงอายุ

เป็นแหล่งทุนของรัฐที่ให้การคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมขององค์กรที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง

• การขอทุนจากกองทุนผู้สูงอายุ

เขียนโครงการตามแบบเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ ขอรับคำแนะนำการเขียนโครงการได้จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ดาวน์โหลดแบบฟอร์มและตัวอย่างโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุได้ที่

<http://www.olderfund.dop.go.th/download/view/58>

- หากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถาม

ส่วนกลาง

ติดต่อ : กลุ่มกองทุนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ

ที่ตั้ง : กองทุนผู้สูงอายุ อาคารพิชเชนทรโยธิน ชั้น 1 ภายในบริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์: 0 2354 6100

ส่วนภูมิภาค

ติดต่อ : สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดทุกจังหวัด



เครือข่ายของชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรภาคประชาชนไม่ได้สังกัดหน่วยงานใด ดังนั้น การดำเนินงานอย่างเข้มแข็งต้องร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคประชาชน และภาคเอกชน

- **ภาครัฐ** ได้แก่ สำนักงานพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัด (พมจ.) โรงพยาบาล/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สถาบันการศึกษา ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน วัฒนธรรมจังหวัด ฯลฯ
- **องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น** ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
- **ภาคประชาชน** ได้แก่ สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุประจำจังหวัด วัด กลุ่มต่างๆ ในชุมชน
- **ภาคเอกชน** ได้แก่ บริษัท ห้างร้าน โรงงาน สถานประกอบการ ต่างๆ

เครือข่ายสำคัญอย่างไรต่อชมรมผู้สูงอายุ

เครือข่ายทุกประเภท ทุกระดับมีบทบาทสำคัญต่อชมรมผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ

- ให้การส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือในด้านต่างๆ
- เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน
- ทำให้ชมรมผู้สูงอายุมีพลังยิ่งขึ้น



การทำงานร่วมกับเครือข่ายในชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุสามารถประสานความร่วมมือและทำกิจกรรมร่วมกับองค์กรเครือข่ายต่างๆ ในชุมชน อาทิ หน่วยงานภาครัฐ รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคธุรกิจ และภาคประชาชน โดยดำเนินการในลักษณะการขอรับการสนับสนุนวิทยากร เอกสารเผยแพร่ งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ หรือการประสานความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในรูปแบบการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การร่วมแรงร่วมใจทำกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกกลุ่มวัยต่างๆ ในชุมชน



ประเภทของเครือข่ายและการสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเพียงชมรมเดียวไม่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากเครือข่ายต่างๆ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุอื่น องค์กรภาครัฐ ภาคประชาชน ภาคเอกชน ในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุสามารถระดมความร่วมมือในลักษณะขอรับการสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ ได้หลากหลายหน่วยงาน/องค์กร ได้แก่

เครือข่าย	การสนับสนุน
<ul style="list-style-type: none"> • สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ 	<ul style="list-style-type: none"> - การให้คำแนะนำเรื่องการจัดตั้ง การบริหารจัดการ และการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ - การให้คู่มือ แผ่นพับ ความรู้เกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ
<ul style="list-style-type: none"> • สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ 	<ul style="list-style-type: none"> - การเป็นพี่เลี้ยงในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ การบริหารจัดการ และการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้

เครือข่าย

การสนับสนุน

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.)**
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ในการของบประมาณจากกองทุนผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ
 - การเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินกิจกรรม/ การเขียนโครงการขอรับการสนับสนุนทุนจากกองทุนผู้สูงอายุ
 - การอำนวยความสะดวกในการส่งโครงการเพื่อขอรับทุนสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ
- โรงพยาบาล/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)**
 - ให้การสนับสนุนสถานที่ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ด้านสุขภาพ
 - การประสานงานเพื่อการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (สปสข.) เพื่อดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 - การเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินกิจกรรม/ การเขียนโครงการขอรับทุนสนับสนุน
 - การสนับสนุนกิจกรรมการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน (LTC)
 - การอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ

เครือข่าย

การสนับสนุน

- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนจังหวัด, เทศบาล, องค์การบริหารส่วนตำบล)**
 - ให้การสนับสนุนสถานที่ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้
 - การสนับสนุนงบประมาณ
 - การเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินกิจกรรม/ การเขียนโครงการ
- สถาบันการศึกษา (มหาวิทยาลัย, วิทยาลัย, ศูนย์การศึกษาจากระบบ และตามอัธยาศัย, โรงเรียนระดับต่างๆ)**
 - ให้การสนับสนุนสถานที่จัดกิจกรรมของชมรม
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้หรือการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 - สนับสนุนให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมในโครงการหรือกิจกรรมที่สถาบันการศึกษาจัด
- สถาบันทางศาสนา**
 - ให้การสนับสนุนสถานที่ในการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ด้านศาสนา
 - การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ (เก้าอี้ โต๊ะ เต้นท์ ผ้าใบ ถ้วยชาม) เพื่อจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
 - การสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (เช่น ทอดผ้าป่า)

เครือข่าย

การสนับสนุน

- **ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน**
 - ให้การสนับสนุนสถานที่ในการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ด้านการฝึกอาชีพ
 - ให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- **วัฒนธรรมจังหวัด**
 - ให้คำแนะนำในการอนุรักษ์/ฟื้นฟูวัฒนธรรม
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม
- **ภาคประชาชน**
 - สนับสนุนงบประมาณโดยการบริจาคเงินเข้าชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวิทยากรให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ (จิตอาสา)
 - ให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- **ภาคเอกชน**
 - สนับสนุนงบประมาณโดยการบริจาคเงินเข้าชมรมผู้สูงอายุ
 - ให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์แก่ชมรมผู้สูงอายุ (เสื้อชมรม เครื่องอุปโภคบริโภค ลดค่าเช่าสถานที่หรือค่าบริการให้แก่ผู้สูงอายุ)

“

การมีส่วนร่วมของเครือข่ายจะส่งผลให้ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง เกิดการบูรณาการเครือข่ายในลักษณะของการร่วมมือร่วมใจ (ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมลงมือทำ และร่วมรับผลประโยชน์) ในการส่งเสริมสภาพภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

”





ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงาน ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญต่อไปนี้

1. ด้านผู้นำและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

- คณะกรรมการและสมาชิกชมรมต้องเข้าใจอุดมการณ์ของชมรมผู้สูงอายุ คือ เป็นชมรมของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุ และเพื่อสังคมโดยรวม

- ประธานและคณะกรรมการมีภาวะผู้นำ
- ผู้นำมีความเสียสละ
- ผู้นำยอมรับความคิดเห็นจากสมาชิกในการดำเนินกิจกรรม

ต่างๆ

- มีสมาชิกวัยอื่นนอกจากวัยสูงอายุเข้าร่วม

2. ด้านการบริหารจัดการ

- มีการประชุมคณะกรรมการและสมาชิกตามระเบียบข้อบังคับ

- เปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วม ทั้งการเสนอแนะกิจกรรมการเข้าร่วม และการประเมินผลกิจกรรม

- การทำทะเบียนสมาชิก บัญชีการเงินให้เป็นปัจจุบัน

- มีความโปร่งใสในการดำเนินงาน (ชี้แจง รายงานผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ)

- การจัดกิจกรรมต่อเนื่อง และมีรูปแบบที่หลากหลาย

3. ด้านการพึ่งพาตนเอง

- ต้องมีการแสวงหาแหล่งทุนในการบริหารงานและดำเนินกิจกรรม

- ใช้แหล่งทรัพยากร/ทุนทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน เช่น บุคคล ความรู้ เครื่องมือเครื่องใช้

4. ด้านการประสานงานกับเครือข่าย

- มีเครือข่ายที่หลากหลาย ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาคธุรกิจ

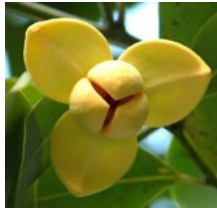
- มีการติดต่อกับเครือข่ายอย่างสม่ำเสมอ มีการเชิญมาร่วมกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น หรือไปเข้าร่วมกิจกรรมของเครือข่าย

- ทำให้เครือข่ายมีความเข้าใจข้อดีและเห็นคุณค่าของการตั้งชมรมผู้สูงอายุ



สาระน่ารู้

ตราสัญลักษณ์



ดอกกล้วยไม้ หมายถึง ดอกไม้แทนผู้สูงอายุ ต้นกล้วยไม้เป็นไม้ยืนต้นอายุยืน กลีบมีกลิ่นหอม กลีบแข็ง ไม้ร่วงง่าย เปรียบกับผู้ทรงคุณธรรมพร้อมไปด้วยวิบุลย์ คุณวุฒิ และความดีงาม เป็นแบบอย่างการประพฤติให้แก่ลูกหลาน

: ตราสัญลักษณ์ผู้สูงอายุ :



ประยุกต์จากโครงสร้างลายประจำยามผสมผสานกับรูปจั่วทรงไทย อันมีความหมายแทนความสูงค่า ความมั่งคั่งของจิตใจ **สีน้ำเงิน** สื่อถึงความมั่นคงแสดงถึงความเป็นแก่นหลักของสังคม

: ตราสัญลักษณ์คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.):



: ตราสัญลักษณ์กองทุนผู้สูงอายุ::



ทั้งสองตราสัญลักษณ์ ไม่สามารถใช้
เป็นตราสัญลักษณ์ชมรมผู้สูงอายุได้



หน่วยงานติดต่อ

ชมรมผู้สูงอายุสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อรับการสนับสนุนการทำงานกับผู้สูงอายุได้ดังนี้

1. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ตั้งอยู่ที่ศาลากลางจังหวัด
2. กองทุนผู้สูงอายุ ตั้งอยู่ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด
3. สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุประจำจังหวัด ติดต่อกับประธานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุในจังหวัดนั้นๆ
4. สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ โทรศัพท์ 02-282-7716
5. กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ โทรศัพท์ 02-642-4337-9 ต่อ 317





ตัวอย่างแบบรายงานของชมรมผู้สูงอายุ



1. ชื่อชมรม.....
2. ที่ตั้ง บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....
3. ผู้ติดต่อ.....
4. จำนวนสมาชิก.....คน
5. กิจกรรมที่มีการดำเนินการ

ที่	ชื่อกิจกรรม/ โครงการ	วัน/เดือน/ปี ที่จัดกิจกรรม	สถานที่จัด กิจกรรม	เครือข่ายที่ ทำงานร่วมกัน	ผลที่ได้รับ

6. ข้อเสนอแนะ (ปัญหาอุปสรรค/ความต้องการ)

.....

.....

.....

.....

ผู้สูงอายุต้องรวมกันเป็นชมรม

ชมรมต้องการผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมและเป็นสมาชิก

ชมรมผู้สูงอายุเข้มแข็ง ผู้สูงอายุเป็น...

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์

ผู้สูงอายุที่เปี่ยมด้วยความหมาย

