

ภาคผนวก ข

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

**ชื่อโครงการ** โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน โครงสร้างของประชากรของประเทศไทย มีแนวโน้มที่จะมีจำนวน และสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในปี 2558 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ จำนวนประชากรทั้งประเทศ 66,061,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปถึง จำนวน 11,313,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17.13 ของประชากร (สารประชากร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2560 ปีที่ 26 : มกราคม 2560) คาดว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยซึ่งจะเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Aging Society) และจะมีจำนวนผู้สูงอายุ ประมาณ 14.9 ล้านคน กล่าวคือจะมีผู้สูงอายุ 1 คน ในประชากรทุกๆ 5 คน จากการคาดประมาณจำนวนประชากร เพื่อวางแผน และกำหนดยุทธศาสตร์รองรับการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มจากร้อยละ 7.2 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 15.3 ในปี พ.ศ. 2563 และในปี พ.ศ. 2568 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 14.9 ล้านคน หรือ คิดเป็น 2 เท่าของปี พ.ศ. 2553 และในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 17.8 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรไทยทั้งประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553 : 1)

การมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น และมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป คืออัตราส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่อัตราส่วน และจำนวนประชากรวัยแรงงานเริ่มลดลง ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจสวนรวมต่อการออมและการลงทุน ทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่น เพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่ผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อันเป็นผลมาจากความเสื่อม และความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาในด้านต่างๆตามมา เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ และโครงกระดูก พบว่ากล้ามเนื้อเหี่ยว กระดูกมีความแข็งแรงลดลง เนื่องจากการสูญเสียเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกเปราะและหักง่ายแต่ติดช้า บางคนอาจมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่กระฉับ กระฉ่ง และการทรงตัวไม่ดี อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสพบว่าความสามารถในการมองเห็น การได้ยินลดลงทำให้มีความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร การรับรู้

กลิ่นและรสชาติ เมื่อร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร ที่มีการย่อย และการดูดซึมไม่ดี เกิดอาการท้องอืดแน่นท้อง และอาจจะรู้สึกเบื่ออาหาร ทำให้แบบแผนการรับประทานอาหารเสียไป เกิดการบริโภคที่ไม่ถูกสัดส่วน เกิดภาวะบริโภคเกินหรือขาดสารอาหารได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลทำให้รายได้ และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรส หรือ เพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง บุคลิกภาพเปลี่ยนไป จะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัว และสังคมการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้น จะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่น จาก การเป็นหัวหน้าครอบครัว กลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคน ต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ อีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และสังคมจะส่งผลกระทบต่อถึงกันและกันเป็นวงจรไม่รู้จบ มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้น แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัธยาศัย ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ทั้งในด้านสังคมเศรษฐกิจและสุขภาพ ในขณะที่ระบบสวัสดิการทางสังคมเปลี่ยนแปลงไม่ทันต่อสภาพความเป็นจริงในการบริการรองรับผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้น ทั้งในด้านการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิต การรักษาพยาบาลการเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งเดิมระบบบริการด้านสังคม และ สวัสดิการสังคมยังไม่ดีพอ ต่อมาในปี พ.ศ. 2546 ได้มีการใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุซึ่งมีผลบังคับใช้ และให้หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน เข้ามาร่วมดำเนินการในการให้บริการด้านสังคม และสวัสดิการสังคมในรูปแบบต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลที่ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีฐานะยากจน บริการทางสังคมและสวัสดิการสังคมต่างๆ ที่แต่ละหน่วยงาน จัดให้มีจุดมุ่งเน้นจะเพิ่มรายได้ และหาทางลดรายจ่ายของผู้สูงอายุ กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเป็นหลัก จึงได้มีการบริการและสวัสดิการสังคม มีกองทุนสวัสดิการ และชุมชนกองทุน

ผู้สูงอายุ มีงานส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพ และฝึกอาชีพที่เหมาะสมให้เงินสนับสนุนช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส และประสบกับปัญหาความเดือดร้อน ซึ่งองค์การสหประชาชาติให้การสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี และมีความมั่นคงที่ประกอบด้วยประเด็นปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ สุขภาพร่างกาย ความมั่นคงในชีวิต และทรัพย์สิน และการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวชุมชน (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาลัย ประชากรศาสตร์, 2555 : 77)

จากปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว จึงได้มีการทำวิจัย เรื่อง กลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ตอบแบบสอบถามแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านครอบครัวและด้านการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างกลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นมาเพื่อจะนำไปทดลองใช้ว่ากลยุทธ์ที่สร้างขึ้นมาจะแก้ไขปัญหาได้จริงหรือไม่ จึงจำเป็นต้องมีการทดลองใช้กลยุทธ์ดังกล่าวขึ้น โดยเลือกทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุ ตำบลดงลาน อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 40 คน เมื่อทดลองเสร็จแล้วจะมีการประเมินการใช้กลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แล้วนำผลการประเมินไปเผยแพร่เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่ออบรมผู้สูงอายุ โดยการนำกลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาทดลองใช้
2. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้นำไปสู่การพัฒนาสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน

### เป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ตำบลดงลาน อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 40 คน

### วิธีการฝึกอบรม

1. ดำเนินการอบรมผู้สูงอายุตามกลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้กลยุทธ์ 4 กลยุทธ์ ดังนี้
  - 1.1 กลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
  - 1.2 กลยุทธ์ส่งเสริมความสุขในการใช้ชีวิต

### 1.3 กลยุทธ์สร้างเสริมสนับสนุนการสำหรับผู้สูงอายุ

#### 1.4 กลยุทธ์อนุรักษ์และสืบสานประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาและพิธีการ

2. ใช้วิธีการการบรรยาย กิจกรรมกลุ่มย่อย การสาธิต การปฏิบัติและการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ตามหัวข้อเรื่องและกิจกรรมดังนี้

#### 2.1 กลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีหัวข้อเรื่องและกิจกรรม ดังนี้

- 1) สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย
- 2) ปัญญาผู้สูงอายุไทย ปี 2542
- 3) การประเมินภาวะสุขภาพ
- 4) สุขภาพดี วิถีไทย
- 5) อยู่อย่างไรให้เป็นสุข (ตามหลัก 5 อ.)
- 6) การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
- 7) การป้องกันและส่งเสริมทันตสุขภาพ
- 8) ความสุข 5 มิติ
- 9) การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต

ระยะเวลาในการอบรม สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง

#### 2.2 กลยุทธ์เสริมสร้างความสุขในการใช้ชีวิต มีหัวข้อเรื่องและกิจกรรม ดังนี้

- 1) การเสริมสร้างศักยภาพในตนเองของผู้สูงอายุ
- 2) การอยู่กับครอบครัวให้มีความสุข
- 3) สุนทรียสนทนา
- 4) จิตใส่กายงาม
- 5) การรำลึกความหลัง
- 6) กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 7) สุนกกับอาเซียนและสังคมโลก
- 8) การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม
- 9) ไฟฟ้ากับการดำเนินชีวิต
- 10) สูงวัยอาสาพัฒนาสังคม

ระยะเวลาในการอบรม สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง

### 2.3 กลยุทธ์ส่งเสริมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีหัวข้อเรื่องและกิจกรรม ดังนี้

- 1) เยี่ยมป้าก๊อกร้อย
- 2) งานประดิษฐ์จากวัสดุในท้องถิ่น
- 3) การทำขนมโบราณ ขนมพื้นบ้าน
- 4) ราวังพื้นเมือง (ราวังสาเกต)
- 5) การวาดภาพ ระบายสี
- 6) กีฬาและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- 8) นิทานก้อม, ผญา
- 9) พิษสมุนไพรรและแพทย์พื้นบ้าน

ระยะเวลาในการอบรม สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง

### 2.4 กลยุทธ์อนุรักษ์และสืบสานประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาและพิธีการ มีหัวข้อเรื่องและ กิจกรรม ดังนี้

- 1) ประเพณี วัฒนธรรม ท้องถิ่น
- 2) ฤกษ์ดีตัดตน
- 3) พุทธประวัติ
- 4) อานาปานสติ
- 5) สีต 12 คอง 14
- 6) การประกอบศาสนพิธี
- 7) ศีลรักษาคณ คนรักษาศีล

ระยะเวลาในการอบรม สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง

วิทยากร เชี่ยวชาญจากผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และปราชญ์ชาวบ้าน

ผู้รับผิดชอบโครงการ นายปฐมพงศ์ เปรินทร์

ระยะเวลาโครงการ เดือนเมษายน - มิถุนายน 2560

สถานที่ฝึกอบรม ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองจิก ตำบลดงลาน  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

### งบประมาณที่ใช้

1. ค่าอาหารและอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม (40คน*12วัน*200บาท)	96,000 บาท
2. ค่าวิทยากร	15,000 บาท
2. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม	10,000 บาท
3. ค่าถ่ายเอกสารและอื่น ๆ	5,000 บาท
รวมทั้งสิ้น 125,000 บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นห้าพันบาทถ้วน)	

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรม โดยการใช้กลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้นำไปสู่การพัฒนาสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน

### ตารางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองจิก

ตำบลดงลาน อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

ครั้งที่ 1 วันที่ 3 เมษายน 2560	ครั้งที่ 2 วันที่ 7 เมษายน 2560
เวลา 09.00-10.00 น. - สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย (สาธารณสุขอำเภอเมืองร้อยเอ็ด)	เวลา 09.00-12.00 น. - กีฬาและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (อ.อุดม ภาณี)
เวลา 10.00-11.00 น. - ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ปี 2542 (สาธารณสุขอำเภอเมืองร้อยเอ็ด)	เวลา 12.00-13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 11.00-12.00 น. - กลุ่มสัมพันธ์ (คณะวิทยากรศูนย์ฯ)	เวลา 13.00-14.00 น. - อยู่อย่างไรให้เป็นสุข (ตามหลัก ๕ อ.) (ดร.ปาลีดา เฉลิมแสน)
เวลา 12.00-13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน	เวลา 14.00-15.00 น. - จิตใส กายงาม (ดร.ชนิตา สุ่มมาตย์)
เวลา 13.00-15.00 น. - การประเมินความรู้และภาวะสุขภาพ (นางเพ็ญประภา ยศพล และคณะฯ) - รำวงสาเกตุ	- รำวงสาเกตุ

ครั้งที่ 3 วันที่ 21 เมษายน 2560	ครั้งที่ 4 วันที่ 28 เมษายน 2560
<p>เวลา 09.00-11.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพดี วิถีไทย (ดร.ปาลีดา เฉลิมแสน)</li> </ul> <p>เวลา 11.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การป้องกันและส่งเสริมทันตสุขภาพ (นางสาวฉัตรฐนันท์ ชาตวิวงศ์)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสุข 5 มิติ (นางเพ็ญประภา ยศพล)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>	<p>เวลา 09.00-10.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (นายอุทัยเทพ พรรคพล)</li> </ul> <p>เวลา 10.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุนทรียสนทนา</li> <li>- การรำลึกความหลัง (1) (นางสุนี อวารณ์)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุนัขอาสาพัฒนาสังคม (อ.ทรงฤทธิ์ ศิริพจน์)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>
ครั้งที่ 5 วันที่ 12 พฤษภาคม 2560	ครั้งที่ 6 วันที่ 19 พฤษภาคม 2560
<p>เวลา 09.00-10.30 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวาดภาพ ระบายสี (อ.วิสิทธิ์ สังฆะมณี)</li> </ul> <p>เวลา 10.30-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สีต 12 คอง 14 (อ.พล จ้อยนุแสง)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรำลึกความหลัง (2) (นางสุนี อวารณ์)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>	<p>เวลา 09.00-10.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไฟฟ้ากับการดำเนินชีวิต (อ.อรรถวิทย์ สังฆะมณี)</li> </ul> <p>เวลา 10.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สนุกกับอาเซียนและสังคมโลก (อ.ทรงฤทธิ์ ศิริพจน์)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกอบศาสนพิธี (พ่อสมหมาย พิณงาม)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>



ครั้งที่ 7 วันที่ 26 พฤษภาคม 2560	ครั้งที่ 8 วันที่ 2 มิถุนายน 2560
<p>เวลา 09.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เยี่ยมปึก ถักร้อย (แม่คน เครือแวงมด และคณะฯ)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นิทานก้อม , ผญา (อ.พล จ้อยนุแสง)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>	<p>เวลา 09.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำขนมโบราณ ขนมพื้นบ้าน (นายพีรพัฒน์ อุ่นเจริญ)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธประวัติ (เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองจิก)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>
ครั้งที่ 9 วันที่ 9 มิถุนายน 2560	ครั้งที่ 10 วันที่ 14 มิถุนายน 2560
<p>เวลา 09.00-11.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พิษสมุนไพรรักษาและแพทย์พื้นบ้าน (นางนงคัลักษณ์ คำจุมพล)</li> </ul> <p>เวลา 11.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ (แม่บุญสุข มนตรีพงษ์)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-14.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฤาษีตัดตน (นางนงคัลักษณ์ คำจุมพล)</li> </ul> <p>เวลา 14.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นิทานก้อม , ผญา (อ.พล จ้อยนุแสง)</li> </ul>	<p>เวลา 09.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- งานประดิษฐ์จากวัสดุในท้องถิ่น (นายพีรพัฒน์ อุ่นเจริญ)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การอยู่กับครอบครัวให้มีความสุข (ดร.ศิริวัฒน์ ศิริอมรพรรณ)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>

ครั้งที่ 11 วันที่ 16 มิถุนายน 2560	ครั้งที่ 12 วันที่ 23 มิถุนายน 2560
<p>เวลา 09.00-11.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลระยะท้ายของชีวิต (นางสาวสุดารัตน์ ศรีทอง)</li> </ul> <p>เวลา 11.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ศีลรักษาคณ คนรักษาศีล (พ่อสมหมาย พินิจงาม)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ (1) (วิทยากรพิเศษ)</li> <li>- รำวงสาเกตุ</li> </ul>	<p>เวลา 09.00-11.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ (2) (วิทยากรพิเศษ)</li> </ul> <p>เวลา 11.00-12.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเพณี วัฒนธรรม ท้องถิ่น (พ่อตี สุนทรจันทร์)</li> </ul> <p>เวลา 12.00-13.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul> <p>เวลา 13.00-15.00 น.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินผลการเรียนรู้ (คณะวิทยากรศูนย์ฯ)</li> </ul>