

ฝ่ายพัฒนาบุคลากรฯ  
 รับเลขที่ ๕๗๘  
 วันที่ ๒๕ พ.ค. ๒๕๕๔  
 เวลา ๑๕.๐๐๔



กรมการแพทย์  
 กระทรวงสาธารณสุข  
 เลขที่ 3A9A  
 วันที่ 9 พ.ค. ๕๔  
 เวลา 10.25๔

กระทรวงสาธารณสุข  
 เลขที่ 23013  
 วันที่ 4 พ.ค. 2554  
 เวลา 15.13๔

ที่ สธ ๐๓๑๗ / ๑๖๕๕

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

เลขที่ ๑๖๕๕  
 วันที่ ๑๑ พ.ค. ๒๕๕๔  
 เวลา ๑๑.๒๕

พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรม การถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ครั้งที่ ๒๐

เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๓. แบบฟอร์มแจ้งความจำนงเข้าร่วมอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
 พระนครศรีอยุธยา  
 เลขที่ 6388  
 วันที่ 25 พ.ค. 2554  
 เวลา 17.30

ด้วยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ จะจัดโครงการอบรม การถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ครั้งที่ ๒๐ ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ โรงแรมฮอติเคย์อินน์ เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุแก่บุคลากรทั้งภาครัฐและรัฐวิสาหกิจเพื่อเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และนำไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน

ในการนี้ กรมการแพทย์ ใคร่ขอเรียนเชิญท่านหรือบุคลากรในสังกัดหน่วยงานของท่านที่สนใจสมัครเข้าร่วมอบรมฯ โดยสามารถเบิกค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเบี้ยเลี้ยง และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ได้จากงบประมาณต้นสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลัง และเนื่องการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้โปรดแจ้งความจำนงสมัครเข้าร่วมอบรมไปยังสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมผ่านทาง [www.agingthai.org](http://www.agingthai.org) ภายในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ รับสมัครเพียง ๑๐๐ ท่านแรกเท่านั้น อนึ่งหากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ คุณอรวรรณ คุณา/ โทร. ๐-๒๕๕๐-๖๐๑๐ หรือ ๐๘๓-๑๘๗-๔๑๖๕ E-mail ora\_ku@yahoo.com หรือ คุณพวงาม พงศ์จตุรวิทย์ โทร. ๐-๒๕๕๐-๖๒๒๙ E-mail tapoo55@gmail.com

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง  
 เพื่อโปรดทราบและเห็นควรแจ้ง

หน่วยงานในสังกัด สธ. ทราบ  
 จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายบัณฑิต ฆานะเนตร)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ  
 สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

(นายเจษฎา ไชยคำแรงสุข)  
 รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

พระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๖๐๑๐

โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๘๒๗๗

พ.ค. ๒๕๕๔

เพื่อโปรดทราบ

เห็นสมควรให้ ฤกษ์กสิณันต์ ประชาสัมพันธ์

(นางพรุษา วิริยะโกศล)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง  
 10 พ.ค. 2554

๒๖ พ.ค. ๕๔

๒๖ พ.ค. ๕๔

## โครงการ

### การถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ครั้งที่ ๒๐

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์  
สอดคล้องกับ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

มาตรการ ๒ การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๒.๓ รมรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

๒.๔ เตรียมการสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องที่จำเป็น

(Pre-retirement program)

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ

มาตรการ ๑ ส่งเสริมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

๑.๑ จัดบริการการอบรมในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

๑.๓ ดำเนินการให้มีการสื่อสารข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

#### หลักการและเหตุผล

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศ พบว่าประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ประมาณ ๑ ใน ๑๐ ของประชากรไทยจะเป็นประชากรผู้สูงอายุ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ คาดประมาณกันว่าสัดส่วนดังกล่าว จะเพิ่มเป็นถึง ๑ ใน ๔ คือเพิ่มถึง ๑๗.๗ ล้านคน (รายการสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๑) ในขณะที่ สถานการณ์ปัจจุบันพบว่า ประชากรผู้สูงอายุมี ๗.๒ ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ ๑๑ ของประชากรทั้งประเทศ โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าบุคคลที่เกิดมาแล้วจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปี) ในเพศชาย ๖๙.๕ เพศหญิง ๗๖.๓ และ อายุคาดเฉลี่ยที่อายุ ๖๐ ปี (จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปี) (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล, ๒๕๕๒) ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Sociality) ซึ่งหมายความว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป) มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของ ประชากรทั้งหมด (รายการสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๐) และ/หรือประชากรมีอายุมัธยฐาน (Median age) มากกว่า ๓๐ ปี แสดงว่าประชากรครึ่งหนึ่งมีอายุมากกว่า ๓๐ ปี หรือส่วนใหญ่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ (ปราโมทย์ ประสาทกุล, ๒๕๔๓) อายุมัธยฐานของประชากรไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ อายุมัธยฐานของประชากรเท่ากับ ๑๘.๔ (ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยเยาว์) และเพิ่มเป็น ๓๐.๑ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ (ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน) และเพิ่มสูงขึ้นอีกเป็น ๓๓ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ (ประชากรส่วนใหญ่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ) ตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ เป็นต้นมา ถือว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ปัจจุบันกว่า ครึ่งของประชากรไทยมีอายุมากกว่า ๓๐ ปี และผลจากการฉายภาพประชากรแสดงว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓

## ระยะเวลาการอบรม

ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔

## วิธีการดำเนินการ

จัดอบรมโดยมีรูปแบบการบรรยาย การอภิปราย การฝึกปฏิบัติ การตอบข้อซักถาม การแสดงความคิดเห็นจากผู้เข้ารับการอบรม และศึกษาดูงานด้านศิลปวัฒนธรรม

## งบประมาณ

๑. ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าอาหารสำหรับการอบรม ค่าเบี้ยเลี้ยง เบิกจากงบประมาณของต้นสังกัด

๒. ค่าอาหารเย็น ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ของผู้เข้าร่วมอบรม ค่าดำเนินงาน ค่าตอบแทนวิทยากร และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ของเจ้าหน้าที่และจากงบประมาณ : งบกลาง กรมการแพทย์

## รายละเอียดค่าใช้จ่ายสำหรับผู้เข้าอบรม

๑. ห้องพัก (จองผ่านสถาบันฯ) ห้องเดี่ยว = ๑,๒๐๐ บาท  
ห้องคู่ = ๑,๔๐๐ บาท

๒. ค่าอาหาร รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๖๐๐ บาท รายละเอียดดังนี้

- ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างและเครื่องดื่ม รายละเอียดดังนี้

อาหารกลางวัน ๓๐๐ บาท x ๔ มื้อ = ๑,๒๐๐ บาท

อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ บาท x ๒ มื้อ X ๔ วัน = ๔๐๐ บาท

ผู้เข้าร่วมอบรมรับผิดชอบและจ่ายในวันลงทะเบียน และเบิกค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบราชการ

๒. ค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษาดูงานศาสนาวัฒนธรรมและหัตถกรรมพื้นเมือง

ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ประมาณคนละ ๑,๐๐๐ บาท

## ตัวชี้วัด

๑. ร้อยละจำนวนผู้เข้าอบรมได้รับองค์ความรู้และมีการเตรียมความพร้อมวัยสูงอายุ

๒. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม

๓. ผลการประเมินหลักสูตรการอบรม

ร่าง กำหนดการอบรม

เรื่อง การถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ครั้งที่ ๒๐  
วันที่ ๒๕-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔

ณ โรงแรมฮอติเดย์อินน์ เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม และบรรยายพิเศษ  
เรื่อง “สถานการณ์สูงอายุ.....กับการเตรียมความพร้อม”<sup>f</sup>  
โดย นายแพทย์เรวัต วิศรุตเวช  
อธิบดีกรมการแพทย์  
นายแพทย์นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร  
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (กล่าวรายงาน)
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง “รู้ทันโรคร้าย.....ใส่ใจสุขภาพ”  
โดย แพทย์หญิงสิรินทร ฉันทศิริกาญจน  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยายเรื่อง “เตรียมอย่างไร....มีเงินออมใช้วัยผู้สูงอายุ”  
โดย สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- ๑๔.๓๐ น. เสรีพออาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป พักร่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔

- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง “กินอย่างไร....ห่างไกลโรค”  
โดย ดร. ชนิตา ปิโชติการ  
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “การเตรียมความพร้อมไปกับกฎหมายที่ควรรู้”  
โดย ดร.อภิชัย จันทระเสน  
สำนักงานกฎหมายปฎนยฤทธิ์
- ๑๔.๐๐ น. เสรีพออาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป พักร่อนตามอัธยาศัย

แบบแสดงความจำนงเข้ารับการอบรม  
การถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ครั้งที่ ๒๐  
วันที่ ๒๕-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔  
โรงแรมโรงแรมฮอติเคย์อินน์ เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

.....  
ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี  
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....ตำแหน่ง.....  
สถานที่ทำงาน.....กรม.....  
กระทรวง.....  
จังหวัด.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....  
ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านพักเลขที่.....ถนน.....ตำบล.....  
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

กรณารองข้อมูลด้วยตัวบรรจงเพื่อสะดวกในการจัดทำข้อมูล รับจำนวนทั้งสิ้น ๑๐๐ ท่าน  
ถ้าได้ครบตามจำนวนแล้ว ขออนุญาตปิดรับสมัครโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

มีความประสงค์จะขอเข้าร่วมอบรมฯ

โปรดทำเครื่องหมาย  ใน ( ) เกี่ยวกับรายละเอียดที่ต้องการให้ผู้จัดอบรมดำเนินการดังนี้

๑. ที่พัก ( ) ต้องการ (โปรดตอบข้อต่อไป) ( ) ไม่ต้องการ

๒. ผู้จัดการอบรม (สถาบันฯ) ได้ประสานเรื่องห้องพักและอาหารให้กับผู้เข้าอบรม

รายละเอียดดังนี้

๒.๑ ค่าห้องพัก (ค่าห้องพักเบิกได้ตามสิทธิ์ / ระเบียบกระทรวงการคลัง)

( ) ที่พักเดี่ยว ราคา ๑,๒๐๐ บาท/คืน

เข้าพักวันที่.....ก.ค. ๕๔ เวลา.....น. ออกจากที่พัก วันที่.....ก.ค. ๕๔ รวมพัก.....คืน

( ) ที่พักคู่ ราคา ๑,๔๐๐ บาท / คืน

กรณีพักคู่ โปรดระบุ  พักคู่กับ.....

สถาบันฯ จัดคู่ให้

เข้าพักวันที่.....ก.ค. ๕๔ เวลา.....น. ออกจากที่พัก วันที่.....ก.ค. ๕๔ รวมพัก.....คืน

๒.๒ อาหารตลอดการอบรม ๕ วัน ประกอบด้วยอาหารกลางวัน/อาหารว่างและ  
เครื่องดื่ม/อาหารเย็น

โปรดระบุ ( ) ธรรมดา ( ) มังสวิรัต ( ) อิสลาม

## ร่าง โปรแกรมศึกษาดูงานศิลปวัฒนธรรมและหัตถกรรมพื้นบ้านภาคเหนือ

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔

\*\*\*\*\*

06.30 น. เดินทางจากโรงแรมที่พักโรงแรมฮอเลียอินท์ เชียงใหม่

07.00 น. วัดสวนดอก หรือ วัดบุปผาราม ตั้งอยู่ที่ถนนสุเทพ ในเขตอำเภอเมืองพระเจ้า  
กือนาทรงสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 1914 เพื่อให้เป็นที่จำพรรษาของพระมหาเถระสุนน ผู้ประดิษฐาน  
พระพุทธศาสนาลัทธิลังกาวงศ์ในล้านนา วัดนี้แต่เดิมเป็นพระราชอุทยานของกษัตริย์ล้านนาไทยสมัย  
แรกเริ่ม มีสถาปัตยกรรมสำคัญ คือ เจดีย์ประธานเป็นเจดีย์ทรงกลม กุบริรรजूเจ้าตระกูล  
ณ เชียงใหม่ และวิหารโถงนอกจากนี้ ยังเป็นที่ประดิษฐานพระเจ้าแก้วต้อ ซึ่งพญาเมืองแก้วโปรดให้  
หล่อขึ้น เป็นพระพุทธรูปสำริดขนาดใหญ่ ศิลปะล้านนาผสมกับศิลปะสุโขทัย

วัดพระสิงห์วิหาร เป็นวัดสำคัญวัดหนึ่งซึ่งประดิษฐานพระพุทธสิหิงค์ เป็น  
พระพุทธรูปปางมารวิชัยขัดสมาธิเพชรประดิษฐานอยู่ในวิหารลายคำ เมื่อถึงเทศกาลสงกรานต์  
ชาวเมืองจะอัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้แห่ไปตามถนนรอบเมืองเพื่อให้ประชาชนสรงน้ำโดยทั่วถึงกัน  
แต่เดิมที่ดินบริเวณวัดนี้เป็นตลาด เรียกชื่อว่า วัดสี่เชียง (สี่ หมายถึง ตลาด) จนถึงปี พ.ศ. 1888 พระ  
เจ้าผายู กษัตริย์องค์ที่ 5 ในราชวงศ์มังรายทรงโปรดฯ ให้สร้างวัดนี้ขึ้นพร้อมทั้งสร้างพระเจดีย์สูง  
24 ศอกองค์หนึ่ง เพื่อใช้เป็นที่บรรจุอัฐิพระราชบิดาของพระองค์ สถาปัตยกรรมสำคัญของวัดนี้ได้แก่  
วิหารลายคำที่มีจิตรกรรมฝาผนังงดงาม พระอุโบสถ หอไตรที่มีปูนปั้นรูปเทวดาประดับ และเจดีย์ทรง  
กลมแบบล้านนา

วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร ประดิษฐานเจดีย์ใหญ่ที่สุดในจังหวัดเชียงใหม่ วัดนี้ตั้งอยู่ใน  
ใจกลางเมืองเชียงใหม่พอดี สร้างขึ้นในรัชกาลของ พระเจ้าแสนเมืองมากษัตริย์องค์ที่ 7 แห่ง  
ราชวงศ์มังราย ต่อมาพระยาดีโลกราชให้ช่างสร้างเจดีย์องค์ใหญ่สูงถึง 98 เมตร ฐานกว้างด้านละ 54  
เมตร แล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. 2024 ต่อมาในสมัยพระนางจิระประภา ครองเมืองเชียงใหม่ ได้เกิด  
แผ่นดินไหวทำให้ยอดเจดีย์หักโค่นลงเมื่อปี พ.ศ. 2088 วิหารด้านหน้าของวัดนี้เจ้าคุณประมาจารย์  
และเจ้าแก้ววรรฐเป็นผู้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2471 หน้าประตูทางเข้าวิหาร มีบันไดนาคเลื้อยลงมายัง  
ใช้ทางเกี่ยวกระหวัดขึ้นไปเป็นซุ้มประตูวิหาร นาคคู่นี้เป็นฝีมือเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่เดิมได้ชื่อว่าเป็นนาค  
ที่สวยงามที่สุดของภาคเหนือ

เสาชินทิล หรือเสากลางเมือง เป็นหลักเมืองเมื่อครั้งพ่อขุนเม็งรายมหาราชสร้าง  
เมืองเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 1839 ปัจจุบันนี้อยู่ตรงหน้าวัดเจดีย์หลวง เสาชินทิลนี้ประดิษฐานอยู่ใน  
วิหารจตุรมุขทรงไทยหลังเล็กๆ หลักอินทิลนี้สร้างด้วยไม้ซุงต้นใหญ่ ฝังอยู่ใต้ดิน ทุกปีในเดือน  
พฤษภาคมจะมีงานเรียกว่า เข้าอินทิล เป็นการฉลองหลักเมืองเป็นประจำ

วัดเจ็ดยอด หรือ วัดโพธารามวิหาร เป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่  
ชำรุดทรุดโทรมมาก และเพิ่งได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ใหม่เมื่อไม่นานมานี้ สถาปัตยกรรมสำคัญ  
ของวัดนี้ ได้แก่ เจดีย์เจ็ดยอด ซึ่งได้รับอิทธิพลจากเจดีย์พุทธคยาในประเทศอินเดีย

- 18.30 น.                    ร่วมงานเลี้ยง รุ่น 20 “สานสัมพันธ์ เตรียมความพร้อม สร้างความ  
สามัคคี” ร่วมรับประทานอาหารเย็น ฟังเพลงเบาๆ ดมน้ำเย็นใจ.....ชื่นใจ....หายเหนื่อย
- 19.30 น.                    กิจกรรมกลุ่ม : เพลิดเพลินกับการแสดงของแต่ละกลุ่ม
- 20.30 น.                    กิจกรรม+มอบรางวัล
- 22.00 น.                    งานเลี้ยงต้องมีวันเลิกลา ร่วมร้องเพลง “โบกมือลา”

+++++

หมายเหตุ เวลาปรับเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์

ที่ฐานเจดีย์ประดับปูนปั้นรูปเทวดานอกจากนี้ยังมีเจดีย์ทรงปราสาทบรรจุอัฐิ

ไหว้ครูบาศรีวิชัย วัดพระธาตุดอยสุเทพ ตั้งอยู่บนยอดดอยสุเทพ มีพระบรม  
ธาตุสีทองอยู่ในใจกลางของวัด ภายในพระบรมธาตุ บรรจุพระอัฐิของพระพุทธเจ้า ในทุกๆปีจะมี  
พุทธศาสนิกชน แล้วนักท่องเที่ยวแวะมา นมัสการอยู่เสมอเป็นวัดที่สำคัญประจำจังหวัดเชียงใหม่

12.00 น.                      รับประทานอาหาร ณ ภัตตาคาร

เวียงกุมกามนครโบราณได้พิภพ นครต้นแบบแห่งนครเชียงใหม่ และ  
อาณาจักรล้านนา เวียงกุมกามสร้างขึ้นโดยพญาเม็งราย อายุมากกว่า 700 ปี เวียงกุมกามถูกทิ้งไว้รกร  
ร้าง ภายใต้ซากปรักหักพังในบริเวณชุมชนและหมู่บ้าน ตามตำนานเล่าขานของล้านนา พญาเม็งราย  
ทรงสร้างเวียงกุมกามเพื่อเป็นศูนย์กลางของล้านนาราวพุทธศตวรรษที่ 18 เวียงกุมกามมีความเจริญ  
รุ่งเรืองทั้งด้านเศรษฐกิจและการเมือง ก่อนที่พญาเม็งรายจะทรงสร้างนครเชียงใหม่ เวียงกุมกามยังคง  
มีความสำคัญ และเป็น เมืองหน้าด่านต่อมา อีกหลายร้อยปี จนกระทั่งยุคเสื่อมของล้านนา พม่าเข้า  
ยึดครอง เวียงกุมกามถูกน้ำท่วมใหญ่จนถูกทิ้งให้เป็นเมืองร้างในเวลาต่อมา และเงียบหายไปจากความ  
ทรงจำ จากหลักฐาน การขุดค้นโดยกรมศิลปกร ในปี พ.ศ. 2527 และได้พัฒนากลายเป็นสถานที่  
ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545

หมู่บ้านทำเครื่องเงิน ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเครื่องเงิน เช่น  
หีบบุหรี ซ้อนส้อม ถาดผลไม้ เซียนหมาก ฯลฯ มีลวดลายประดับประดา นอกจากนี้ยังมีโรงงานผลิต  
เครื่องเงินอยู่บริเวณเส้นทางเชียงใหม่-สันกำแพง และถนนช้างคลาน

หมู่บ้านทำร่มบ่อสร้าง อยู่ห่างจากตัวเมืองประมาณ 6กิโลเมตร มีชื่อเสียง  
ด้านการทำร่มการวาดลวดลายต่างๆ ลงบนร่มและเสื้อผ้า เป็นของฝากอย่างหนึ่งของเชียงใหม่

สันกำแพง มีชื่อเสียงในด้านการทอผ้าไหมและผ้าฝ้าย นักท่องเที่ยวนิยม  
แวะไปเยี่ยมชมเสมอ และระหว่างเส้นทางจากอำเภอเมืองถึงอำเภอสันกำแพง ยังมีโรงงานและร้านค้า  
ของที่ระลึกเป็นจำนวนมาก เช่น เครื่องไม้แกะสลัก เครื่องเงิน เครื่องเงิน เครื่องหนัง เครื่องปั้นดินเผา  
และผ้าฝ้าย ให้นักท่องเที่ยวได้ชมและเลือกซื้ออีกด้วย

น้ำพุร้อนสันกำแพง ตั้งอยู่ในกิ่งอำเภอแม่ออน ภายในแหล่งท่องเที่ยว  
ตกแต่งด้วยไม้ดอกและต้นไม้ต่างๆอย่างสวยงาม มีที่พัก ร้านอาหาร สระว่ายน้ำ และที่อาบน้ำแร่ ไว้  
บริการนักท่องเที่ยว

17.00 น.                      คณะเดินทางถึงตลาดวโรรส ชอปปิงสินค้าพื้นเมือง อาหารเมือง ผลไม้  
ภาคเหนือ และอื่นๆ

18.00 น.                      เดินทางถึงโรงแรมที่พักโรงแรม



๓. ท่านต้องการจะเดินทางไปศึกษาดูงานศาสนาวัฒนธรรมและหัตถกรรมพื้นเมือง  
ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔

( ) ต้องการ

( ) ไม่ต้องการ

แต่งกายในชุดที่สบาย รองเท้าผ้าใบหรือที่สวมใส่สบาย/สะดวกในการเดินทางและขึ้นลงรถ

ค่าใช้จ่ายในการเดินทางรวมค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างและเครื่องดื่มประมาณ ๑,๐๐๐ บาท/คน

๔. การเดินทางเข้ารับการอบรม โดย

( ) เครื่องบิน โปรตระบุ เวลาออก.....น. ถึงเวลา.....น.

( ) รถไฟ / รถโดยสารประจำทาง

( ) รถยนต์ส่วนตัว

หมายเหตุ สำหรับท่านที่เดินทางโดยเครื่องบิน ต้องเสียค่าใช้จ่ายพาหนะเดินทางจากสนามบินไป  
โรงแรม โดยโรงแรมคิดค่าบริการรับส่งสนามบิน-โรงแรม เทียบละ 100 บาทต่อท่าน) ท่าน  
สามารถเบิกจ่ายได้ตามระเบียบราชการ โดยขอใบเสร็จจากโรงแรม กรุณาติดต่อกับทางโรงแรมใน  
การออกใบเสร็จ

สามารถเบิกค่าใช้จ่ายดังกล่าวและค่าเบี้ยเลี้ยงได้ตามระเบียบราชการจากต้นสังกัด และ  
การเข้ารับการอบรมในวันและเวลาดังกล่าวไม่ถือเป็นวันลา

รายละเอียดค่าใช้จ่าย

๑. ห้องพัก (จองผ่านสถาบันฯ) ห้องเดี่ยว = ๑,๒๐๐ บาท

ห้องคู่ = ๑,๔๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารตลอดหลักสูตร รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๖๐๐ บาท รายละเอียดดังนี้

๒.๑ ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันที่ ๒๕/๒๖/๒๗ และ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ค่าใช้จ่ายจำนวน ๔๐๐ บาท x ๔ วัน = ๑,๖๐๐ บาท

รายละเอียดดังนี้ อาหารกลางวัน ๓๐๐ บาท x ๔ มื้อ = ๑,๒๐๐ บาท

อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ บาท x ๒ มื้อ X ๔ วัน = ๔๐๐ บาท

ผู้เข้าร่วมอบรมรับผิดชอบและจ่ายในวันลงทะเบียน และเบิกค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบราชการ

๒.๒ อาหารเย็นและค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุจะดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนนี้

หมายเหตุ หากท่านต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ

คุณอรวรรณ คุณา ได้ที่โทร (02) 590-6010 และ 083-1874165

คุณพวงงาม พงศ์จตุรวิทย์ 02-5906253 และ 086-887-9700

**วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔**

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “จัด/ปรับปรุงบ้านอย่างไร...เตรียมความพร้อมสำหรับวัยสูงอายุ”  
โดย อาจารย์ชุมเขต แสงเจริญ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “ธรรมะ...กับการเตรียมความพร้อม”

๑๔.๓๐ น.

เสริฟอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๖.๓๐ น. เป็นต้นไป

พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔**

๐๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

ศึกษาดูงานศาสนาวัดนธรรมและหัตถกรรมพื้นบ้านภาคเหนือ

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

ร่วม รับประทานอาหารเย็น

๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ราตรี..สามัคคี...ผูกมิตรไมตรี

**วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔**

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

เสวนาเรื่อง “ลำดับชนวนคุย ทำอย่างไร...ชะลอความชราอย่างสง่างาม”

โดย นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช

ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

คุณพิศมัย วิไลศักดิ์ นักแสดงอาวุโส

ดร.อภิวรรณ ณ์ฐมนวรกุล ดำเนินการอภิปราย

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “บริหารกาย...ใส่ใจข้อเข่าเสื่อม”

โดย ดร.อภิวรรณ ณ์ฐมนวรกุล

ศูนย์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

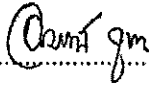
**หมายเหตุ**

๑. ชั่วโมงการออกกำลังกายให้ใส่ชุดกีฬา รองเท้าผ้าใบในช่วงโมงบ่ายวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔
๒. กรุณาเตรียมชุดออกกำลังกายมาเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และด้านอื่นๆ เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตภายเมื่อดึงเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข และมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

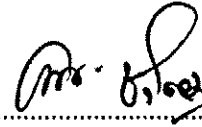
๒. สรุปหลักสูตรการอบรมการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ เพื่อพัฒนาให้หน่วยงานราชการหรือเอกชนนำไปศึกษาและปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมของหน่วยงานนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม



(นางสาวอรรวรรณ คูหา)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

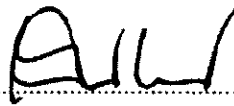
ผู้เขียนโครงการ



(นายอรรถ ช่างจุม)

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

ผู้เห็นชอบโครงการ

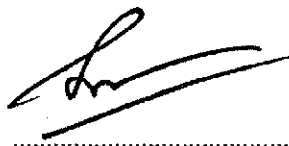


(นายนันท์ศักดิ์ ธรรมานวัตร)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์

สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

ผู้เสนอโครงการ



(นายเรวัต วิสุทเวช)

อธิบดีกรมการแพทย์

ผู้อนุมัติโครงการ

ประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรไทยจะมีอายุมากกว่า ๔๓ ปี (แผนภูมิที่ ๑) (รายการสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๐)

ในขณะที่การเจ็บป่วยในผู้สูงอายุนั้นต้องการบริการด้านการแพทย์และพยาบาลที่ต่างไปจากคนในวัยอื่น เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นจะมีการถดถอยของสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ของร่างกาย พฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผ่านมา รวมถึงสิ่งแวดล้อม การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภาวะกระดูกพรุน รวมถึงบาดเจ็บจากพลัดตกหกล้ม และสาเหตุของการสูญเสียปีสุขภาพในผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๗ พบว่า เป็นโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับหนึ่ง พบร้อยละ ๑๒.๕ ในเพศชาย และ ๑๓.๕ ในเพศหญิง (รายงานผลการศึกษาระบาดโรคลและการเจ็บป่วยของประชากรไทย พ.ศ. ๒๕๔๗) รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และได้มีนโยบายด้านผู้สูงอายุเพื่อรองรับปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (๒๕๔๗-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ มาตรการที่ ๒ ข้อ ๒.๔ เตรียมการสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความรู้ถูกต้องในทุกเรื่องที่สำคัญ (Pre-retirement program)

ดังนั้นกรมการแพทย์ โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการการถ่ายทอดเทคโนโลยีองค์ความรู้ รูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุและผู้ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในมิติต่างๆ ไปปฏิบัติ/ประยุกต์ใช้ในหน่วยงานที่รับผิดชอบและตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสามารถปรับตัววางแผนการดำเนินชีวิต และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน ได้อย่างทั่วถึง

๒. เพื่อให้ผู้ที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุที่เข้าอบรมนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดฯ ในงานด้านผู้สูงอายุ และองค์กรของตนเอง

#### กลุ่มเป้าหมาย

๑. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ
๒. บุคลากรทางการแพทย์ (รวมทั้งบุคลากรที่ลูกจ้างประจำและชั่วคราว ขึ้นกับหน่วยงานพิจารณา)
๓. ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ อายุตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป

#### สถานที่จัดอบรม

โรงแรมฮอติเดย์อินน์ เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่