



โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 12

จัดโดย

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงตามวัย เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอันเป็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ คือการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและการมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงได้กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนในครอบครัวตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อครอบครัว
4. เพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2565-2570)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 : พัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมแห่งอนาคต

เป้าประสงค์ : พัฒนางานวิจัย นวัตกรรม บริการสังคมและบริการสุขภาพ

4. เนื้อหาการฝึกอบรม

โครงสร้างหลักสูตร มี 3 ชุดการเรียนรู้	รวม 91 ชั่วโมง
ชุดที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ต้องรู้ : สุขภาพและการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี	40 ชั่วโมง
วิชา ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ (การประเมินความเสี่ยง การป้องกันและการออกกำลังกาย)	3 ชั่วโมง
วิชา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย	3 ชั่วโมง
วิชา การดูแลสุขภาพองค์รวม	3 ชั่วโมง
วิชา สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม	3 ชั่วโมง
วิชา เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging Medicine)	3 ชั่วโมง
วิชา โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ	7 ชั่วโมง
วิชา การประเมินทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	6 ชั่วโมง
ชุดที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ควรรู้ : สังคม เศรษฐกิจ ประชาชนชีวิตและจิตอาสา	24 ชั่วโมง
วิชา ชีวิตสูงวัยในสังคมความไวสูง	1 ชั่วโมง
วิชา กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will	3 ชั่วโมง
วิชา บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข	3 ชั่วโมง
วิชา ออมเงินอย่างไรในวัยเกษียณ	3 ชั่วโมง
วิชา จิตอาสาเพื่อสังคม (พบวิทยากรที่ปรึกษา)	9 ชั่วโมง
ชุดที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ อยากรู้ : สุนทรียศาสตร์และการเรียนรู้สิ่งใหม่	27 ชั่วโมง
วิชา สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน	5 ชั่วโมง
วิชา ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์	3 ชั่วโมง
วิชา ลีลาศเพื่อสุขภาพ	3 ชั่วโมง
วิชา Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมวันพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11	6 ชั่วโมง
วิชา ศึกษาดูงานนอกสถานที่	6 ชั่วโมง

5. วิทยากร

คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ วิทยากรสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์

6. รูปแบบการอบรม

อบรมภาคทฤษฎี : บรรยาย อภิปราย สาธิต ดูวีดิทัศน์

อบรมภาคปฏิบัติ : ฝึกปฏิบัติ ศึกษาดูงาน

7. วัน เวลา สถานที่จัดอบรม

วันอบรมวันที่ 9 กรกฎาคม – 29 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 – 16.00 น.

(เรียนเฉพาะวันอังคาร และวันพฤหัสบดี)

- วันปฐมนิเทศและเปิดหลักสูตร รุ่น 12

วันอังคารที่ 9 กรกฎาคม 2567 เวลา 09.00 – 16.00 น.

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

- กิจกรรมวันพบเพื่อน รุ่นที่ 1-12

วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2567

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

- ศึกษาดูงาน ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2567

ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- วันปิดหลักสูตร รั้วตึ่มบัตร

วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2567

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

8. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

- มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- ต้องผ่านการคัดเลือก การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายและการสัมภาษณ์
- มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง / สามารถเข้าเรียนด้วยตนเอง (ไม่มีผู้ติดตาม)
- สามารถเข้าเรียนได้ทุกครั้งที่สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์กำหนด

9. จำนวนผู้เข้าอบรม จำนวน 100 คน

10. ค่าลงทะเบียนการอบรม

ค่าลงทะเบียนคนละ 9,800 บาท (เก้าพันแปดร้อยบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเรียนการสอน ดังนี้

- ค่าวิทยากร
- ค่าเอกสาร
- กระเป๋าเอกสาร (ปากกา ป้ายชื่อ สมุดบันทึก)
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- อาหารกลางวัน

- ค่าทัศนศึกษาพิพิธภัณฑ์ / ค่าธรรมเนียมเข้าชม
- ค่าใช้จ่ายศึกษาดูงาน (ค่าของที่ระลึกมอบหน่วยงาน)
- ค่าวุฒิบัตร พร้อมปกหุ้มผ้าไหม
- ค่าห้องประชุม/ห้องเรียน
- ค่าวัสดุการเรียน เรื่อง วิชากิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน

11. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ผากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.)
 เข้าธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์
 ชื่อบัญชี สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. เลขที่บัญชี 986-6-08069-2
2. ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) พร้อมใบสมัคร
 - www.icehr.tu.ac.th เมนู ส่งหลักฐานโอนเงิน
 - หรือสแกนหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) ส่งไฟล์ไปทาง E-mail : icehr.tu@gmail.com

ช่องทางการติดต่อ

- โทรศัพท์ : 0 2613 3820-3 / 093-7568318
- โทรสาร (FAX) : 0 2225 7517
- E-mail : icehr.tu@gmail.com

12. วิธีการประเมินผลการอบรม

1. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินวิทยากรรายวิชา
2. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

13. การรับรองผลการอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกอบรม จึงจะได้รับใบวุฒิบัตรผ่านการอบรมจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

14. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายอิสรานูวัฒน์ ศรีคุณ นักวิชาการศึกษา เบอร์โทรศัพท์มือถือ 089 864 1489
 โทรศัพท์: 0 2613 3820-3 ต่อ 104 E-mail: aissaranuwat@hotmail.com
 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

15. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เบื้องต้น
2. ผู้สูงอายุมีเพื่อนและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. สถาบันได้มีศิษย์โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เพิ่มขึ้น เพื่อสร้างสรรค์คุณประโยชน์เพื่อสังคมร่วมกัน



สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
INSTITUTE FOR CONTINUING EDUCATION AND HUMAN RESOURCES

กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 12

ระหว่างวันที่ 9 กรกฎาคม – 29 สิงหาคม 2567 เวลา 08.00 – 16.00 น.

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ 9 กรกฎาคม 2567

- | | |
|------------------|--|
| 07.30 – 08.30 น. | ลงทะเบียน/รับเอกสาร |
| 08.30 – 08.45 น. | แนะนำโครงการ และกล่าวต้อนรับ
โดย ศาสตราจารย์ ดร. อีระ สินเดชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 08.45 – 09.00 น. | กล่าวเปิดงาน ปฐมนิเทศ
โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 09.00 – 10.00 น. | ปาฐกถาพิเศษ
โดย ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 10.00 – 12.00 น. | สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน
โดย อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
อาจารย์ชัชโย ศรีจันทร์ดี
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 16.00 น. | สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน
โดย อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
อาจารย์ชัชโย ศรีจันทร์ดี
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. |

วันพฤหัสบดีที่ 11 กรกฎาคม 2567

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	ปัญหาการทกล้มในผู้สูงอายุ การประเมินความเสี่ยง การป้องกัน และการออกกำลังกาย โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ไพพลวรรณ สัทธานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ อภิบาลทวิสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพร นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฝั่งถนนอม นักรายภาพบำบัดวินซ์พร ชันเพ็ชร และทีมงาน คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรนรินทร์ เมธิกุล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดย วิทยากรประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ออมเงินอย่างไรในวัยเกษียณ โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม 2567

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 09.00 – 12.00 น. **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย**
 โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ไพจิตรธรรม สัทธานนท์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ อภิบาลทวิสกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพร
 นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฝั่งถนนอม
 นักกายภาพบำบัดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
 วิทยาการคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม**
 โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.ธรรมนาท เจริญบุญ
 อาจารย์ประจำคณะแพทย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 25 กรกฎาคม 2567

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. **ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 2**
 โดย วิทยาการประจำคณะสหเวชศาสตร์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.00 – 12.00 น. **ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์**
 โดย อาจารย์เสริมพรรณ สุทธิธานี
 วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน**
 โดย อาจารย์จรรยาพรรณ ฐิติชาญโกคิน
 อาจารย์โสภา รัตนวรรณ
 อาจารย์เกสร ฐิติชาญโกคิน
 วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

วันอังคารที่ 30 กรกฎาคม 2567

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 3
โดย วิทยากรประจำคณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.00 – 12.00 น. **โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ**
โดย รองศาสตราจารย์ พญ.ทิพาพร ธาระวานิช
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging Medicine)**
โดย นายแพทย์อมรศิษฐ์ พานศิลป์
ผู้อำนวยการ จากสถาบันความงาม Beauty, Slimming, Anti Anging
จาก ดีไอไอ เอสเอทีค

วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2567

- (กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-12 ณ โรงแรมรอยัลซิติ้ กรุงเทพมหานคร)
- 07.30 – 08.45 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.45 – 09.00 น. **กล่าวต้อนรับกิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-12**
โดย ศาสตราจารย์ ดร. อีระ สินเดชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.00 – 09.30 น. **กล่าวเปิดกิจกรรม**
โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.30 – 12.00 น. **กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-12**
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-12 (ต่อ)**

วันอังคารที่ 6 สิงหาคม 2567

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร

- 08.00 – 09.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 4
โดย วิทยาการประจำคณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.00 – 12.00 น. **การประชุมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ**
โดย อาจารย์อิสริย์ ศรีสุภโอบาร
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **พบวิทยาการที่ปรึกษา**
แบ่งกลุ่มการทำกิจกรรม “จิตอาสาเพื่อสังคม”
(ประชุมกลุ่มเพื่อเลือกหัวข้อในการทำกิจกรรม)
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด
วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2567

ศึกษาดูงาน ณ จ.พระนครศรีอยุธยา

(วัดไชยวัฒนาราม วัดราชบูรณะ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา ตลาดน้ำอโยธยา)

- 07.00 – 07.30 น. ลงทะเบียนพร้อมกันข้างหอประชุมใหญ่ ฝั่งประตูสนามหลวง
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
- 07.30 – 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า พร้อมออกเดินทางสู่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 09.00 – 12.00 น. ศึกษาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ ณ วัดไชยวัฒนาราม
วัดราชบูรณะ วัดที่มีความเก่าแก่มากที่สุดในพระนครศรีอยุธยา
สร้างโดยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 2
โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
- 12.00 – 14.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านก๋วยเตี๋ยวผัดก๋วยเตี๋ยว
- 14.00 – 15.30 น. ศึกษาดูงาน ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา
โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
- 15.30 – 16.30 น. สัมผัสสินค้า OTOP ณ ตลาดน้ำอโยธยา
- 16.30 – 18.00 น. เดินทางกลับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
โดยสวัสดิภาพและประทับใจ

วันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 5 โดย วิทยาการประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์พีรพัฒน์ ทรัพย์พฤทธิกุล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ลีลาสเพื่อสุขภาพ โดย อาจารย์ปณิทัต ภูพานทอง อาจารย์นวรรตน์ สวัสดิ์นาวิน วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 15 สิงหาคม 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 6 โดย วิทยาการประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will โดย อาจารย์อิสราณวิวัฒน์ ศรีคุณ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุษกร รมยานนท์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2567

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 7
โดย วิทยากรประจำคณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 09.00 – 12.00 น. **โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ**
โดย อาจารย์อิสริย์ ศรีสุภโอบาร
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงวัย**
โดย พันตำรวจโท ดร.อัศวินุต แสงทองดี
นิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2567

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 09.00 – 12.00 น. **นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม “จิตอาสาเพื่อสังคม”**
วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณัฏ์ สิทธิศิริอรรด
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ต่อ)**
วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณัฏ์ สิทธิศิริอรรด
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 27 สิงหาคม 2567

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร

- 09.00 – 12.00 น. **ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม**
 โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ไพพลวรรณ สัทธานนท์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุदारัตน์ อภิบาลทวีสกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพโร
 นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม (ต่อ)**
 โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ไพพลวรรณ สัทธานนท์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุदारัตน์ อภิบาลทวีสกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพโร
 นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 วิทยาการคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันหยุดสัปดาห์ที่ 29 สิงหาคม 2567

(พิธีปิดการอบรม และ มอบวุฒิบัตร)

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 12.00 น. **กล่าวรายงาน**
 โดย ศาสตราจารย์ ดร. ชีระ สิ้นเดชารักษ์
 ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- กล่าวปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร**
 โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **กิจกรรมสั้นทางการ / กิจกรรมการแสดง**
 สรุปกิจกรรมโดยประธานรุ่นที่ 12 ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 18.00 น. จบหลักสูตรด้วยความประทับใจ

- หมายเหตุ
- กำหนดการและวิทยาการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.
ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.
 - พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.