



โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 13

จัดโดย

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

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

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
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 92 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 เวชศาสตร์วิถีชีวิต : ภาวะสูงวัยที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ	3 ชั่วโมง
วิชา โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ	7 ชั่วโมง
วิชา การประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (หลังการอบรม)	6 ชั่วโมง
ชุดที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ควรรู้ : สังคม เศรษฐกิจ ประชาชนชีวิตและจิตอาสา	22 ชั่วโมง
วิชา สูงวัย ธรรมใจ : ประชาชนแห่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	1 ชั่วโมง
วิชา สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข	3 ชั่วโมง
วิชา ออมเงินอย่างไรในวัยเกษียณ	3 ชั่วโมง
วิชา กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will	3 ชั่วโมง
วิชา บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา จิตอาสาเพื่อสังคม (พบวิทยากรที่ปรึกษา)	9 ชั่วโมง
ชุดที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ อยากรู้ : สุนทรียศาสตร์และการเรียนรู้สิ่งใหม่	30 ชั่วโมง
วิชา สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน	6 ชั่วโมง
วิชา ลีลาศเพื่อสุขภาพ	3 ชั่วโมง
วิชา ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์	3 ชั่วโมง
วิชา Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงวัย	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมวันพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-12	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 7 มกราคม -11 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 – 16.00 น.

(เรียนเฉพาะวันอังคาร และวันพฤหัสบดี)

- วันปฐมนิเทศและเปิดหลักสูตร รุ่น 13

วันอังคารที่ 7 มกราคม 2568 เวลา 09.00 – 16.00 น.

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

- กิจกรรมวันพบเพื่อน รุ่นที่ 1-12

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568

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

ศึกษาดูงานนอกสถานที่

วันพฤหัสบดีที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568

ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- วันปิดหลักสูตร รับวุฒิบัตร

วันอังคารที่ 11 มีนาคม 2568

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

8. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

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

9. จำนวนผู้เข้าอบรม จำนวน 80 คน

10. ค่าลงทะเบียนการอบรม

ค่าลงทะเบียนคนละ 12,000 บาท (หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเรียนการสอน ดังนี้

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

- อาหารกลางวัน
- ค่าทัศนศึกษาพิพิธภัณฑ์ / ค่าธรรมเนียมเข้าชม
- ค่าใช้จ่ายศึกษาดูงาน (ค่าของที่ระลึกมอบหน่วยงาน)
- ค่าวุฒิบัตร พร้อมปกหุ้มผ้าใหม่
- ค่าห้องประชุม/ห้องเรียน
- ค่าวัสดุการเรียน เรื่อง วิชากิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน
- ค่าวัสดุในการฝึกปฏิบัติ

11. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ผากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย **สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.**)
 ธนาคารกรุงไทย 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. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เบื้องต้น
2. ผู้สูงอายุมีเพื่อนและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. สถาบันได้มีศิษย์โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เพิ่มขึ้น เพื่อสร้างสรรค์คุณประโยชน์เพื่อสังคมร่วมกัน

15. ผู้รับผิดชอบโครงการ / ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ**1. นางสาววิปศยา เบาล้นเทียะ นักวิชาการศึกษา**

โทรศัพท์: 0 2613 3820 -3 ต่อ 104

มือถือ: 085-927-0795

E-mail: pumpuy.wb@gmail.com

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

2. นางสาวปวีณา จันทราภิรมย์ นักวิชาการศึกษา

โทรศัพท์: 0 2613 3820 -3 ต่อ 104

มือถือ: 082-241-2212

E-mail: momo.rsu@gmail.com

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 13

ระหว่างวันที่ 7 มกราคม – 11 มีนาคม 2568 เวลา 08.00 – 16.00 น.

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

วันอังคารที่ 7 มกราคม 2568

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 08.30 น. **แนะนำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกสิทธิ์ หนูนุกัถ์
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการสังคมและชุมชน
- กล่าวต้อนรับ**
โดย ศาสตราจารย์ ดร. อีระ สินเดชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 08.30 – 08.45 น. **กล่าวเปิดงาน ปฐมนิเทศ**
โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์
อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 08.45 – 09.00 น. **ปาฐกถาพิเศษ “สูงวัย ธรรมใจ : ปรัชญาแห่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น”**
โดย ศาสตราจารย์ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสังคมศาสตร์ในคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ
- 09.00 – 12.00 น. **สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน**
โดย - อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อาจารย์ชัชโย ศิริจันทร์ดี
ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน**
โดย - อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2 คน)

วันพฤหัสบดีที่ 9 มกราคม 2568

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 09.00 – 10.00 น. **ปัญหาการทกล้มในผู้สูงอายุ**
โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ไพลวรรณ สัทธานนท์
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
นักกายภาพบำบัดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 10.00 – 11.00 น. **ปัญหาการทกล้มในผู้สูงอายุ : การประเมินความเสี่ยง**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ อภิบาลทวิสกุล
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
นักกายภาพบำบัดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 11.00 – 12.00 น. **ปัญหาการทกล้มในผู้สูงอายุ : การป้องกันและการออกกำลังกาย**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพร
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
นักกายภาพบำบัดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**
โดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรนรินทร์ เมธิกุล
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 14 มกราคม 2568

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. **ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1**
- 09.00 – 12.00 น. **สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข**
โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม
วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **การออม การลงทุน การวางแผนทางการเงิน
ในวัยเกษียณ (Financial Literacy)**
โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม
วิทยาการประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2568

- 07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 09.00 – 10.00 น. **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย**
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ไพจิตรธรรม สัทธานนท์
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนนอม
นักกายภาพบำบัดดวณัชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 10.00 – 11.00 น. **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุตารัตน์ อภิบาลวิสุกุล
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนนอม
นักกายภาพบำบัดดวณัชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 11.00 – 12.00 น. **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพร
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนนอม
นักกายภาพบำบัดดวณัชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม**
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.ธรรมนาท เจริญบุญ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2568

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. **ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 2**
- 09.00 – 12.00 น. **ลีลาสเพื่อสุขภาพ**
โดย อาจารย์ปณณทัต ภูพานทอง
อาจารย์นวรรตน์ สวัสดิ์นาวิ
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. **กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน**
โดย อาจารย์จรรยาวรรณ ฐิติชาญโกคิน
อาจารย์โสภา รัตนวรรณ
อาจารย์จารุณาด โกศลมนตรี
วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568**(กิจกรรมวันพบเพื่อน ณ โรงแรมรอยัลซิตี (The Royal City Hotel)**

- 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 ศาสตราจารย์ ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์
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 11 กุมภาพันธ์ 2568

- 07.30 – 08.00 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 08.00 – 09.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 3
- 09.00 – 12.00 น. โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ
โดย รองศาสตราจารย์ พญ.ทิพาพร ธาระวานิช
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. เวชศาสตร์วิถีชีวิต : กุญแจสู่ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ
โดย นายแพทย์ ตนุพล วิรุฬหการุญ
ประธานคณะผู้บริหาร บีดีเอ็มเอส เวลเนส คลินิก และ
บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท
บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์ 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 4
09.00 – 12.00 น.	การประชุมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์อิสริย์ ศรีสุโกโอฟาร อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	พบวิทยากรที่ปรึกษา แบ่งกลุ่มการทำกิจกรรม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ประชุมกลุ่มเพื่อเลือกหัวข้อในการทำกิจกรรม) โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรธร วิทยากรประจำสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

วันอังคารที่ 18 กุมภาพันธ์ 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 5
09.00 – 12.00 น.	โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียกมล รัชชกุล อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงวัย โดย พันตำรวจโท ดร.อัศวินุต แสงทองดี นิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

วันพฤหัสบดีที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 6
09.00 – 12.00 น.	การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์พีรพัฒน์ ทรัพย์พฤทธิกุล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์ โดย อาจารย์เสริมพรรณ สุทธิธานี วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 7
09.00 – 12.00 น.	กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will โดย อาจารย์อิสรานูวัฒน์ ศรีคุณ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุษกร รมยานนท์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568**ศึกษาดูงาน ณ จ.พระนครศรีอยุธยา**

(วัดไชยวัฒนาราม วัดราชบูรณะ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา ตลาดน้ำอโยธยา)

07.00 – 07.30 น.	ลงทะเบียนพร้อมกันข้างหอประชุมใหญ่ ฝั่งประตูสนามหลวง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหาร พร้อมออกเดินทางสู่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
09.00 – 12.00 น.	ณ วัดไชยวัฒนาราม วัดราชบูรณะ วัดที่มีความเก่าแก่ที่สุดในพระนครศรีอยุธยา สร้างโดย สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 2 โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านก๋วยเตี๋ยวผักหวาน
13.00 – 16.00 น.	ศึกษาดูงาน ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
16.00 – 16.30 น.	ศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่นและเยี่ยมชมสินค้า ณ ตลาดน้ำอโยธยา
16.30 – 18.00 น.	เดินทางกลับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ โดยสวัสดิภาพและประทับใจ

วันอังคารที่ 4 มีนาคม 2568

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

วันพฤหัสบดีที่ 6 มีนาคม 2568

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 10.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ไพพลวรรณ สัทธานนท์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม นักกายภาพบำบัดดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
10.00 – 11.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ อภิบาลทวิสกุล นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม นักกายภาพบำบัดดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
11.00 – 12.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพร นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม นักกายภาพบำบัดดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น. **ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม (ต่อ)**
 โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ไพพลวรรณ สัทธานนท์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุदारัตน์ อภิบาลทวิสกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สะอาดไพโร
 นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิจิธา ผึ้งถนอม
 นักกายภาพบำบัดวณิชพร ชันเพ็ชร และทีมงาน
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 11 มีนาคม 2568

(พิธีปิดการอบรม และ มอบวุฒิบัตร)

07.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 – 12.00 น. **กล่าวรายงาน**
 โดย ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สิ้นเดชารักษ์
 ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กล่าวปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร
 โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์
 อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น. **กิจกรรมสนทนาการ / กิจกรรมการแสดง**
 สรุปกิจกรรมโดยประธานรุ่นที่ 13 ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้

18.00 น. จบหลักสูตรด้วยความประทับใจ

หมายเหตุ

1. กำหนดการและวิทยากรอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.
ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.
3. พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.