



โครงการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบันเต็มไปด้วยการแข่งขัน เป็นผลทำให้สุขภาพจิตของคนในสังคมโดยเฉพาะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มักจะถูกทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพังทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้ามากขึ้น องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง จึงได้จัดโครงการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุขึ้น เพื่อเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และนำหลักธรรมของศาสนา มาปรับใช้ในวิถีชีวิต และส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๓. เป้าหมาย

-ผู้สูงอายุตำบลควนพัง ผู้บริหารและพนักงาน อบต.ควนพังที่ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๐๐ คน

๔. พื้นที่ดำเนินการ

- วัดโสภณศีธาราม ตำบลสระแก้ว อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครศรีธรรมราช

๕. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน

๒. เขียนโครงการและนำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการและงบประมาณ

๓. ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆเพื่อขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรม

๔. ดำเนินการโครงการโดยมีกิจกรรม ดังนี้

(๑) อบรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

(๒) ฝึกปฏิบัติธรรมฝึกจิต เติบจงกรม (๓) นั่งสมาธิ สวดมนต์

๕. ประเมินและสรุปผลการดำเนินโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗

๗. งบประมาณ

งบประมาณประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ แผนงานสาธารณสุข งานบริการสาธารณสุขและงานสาธารณสุขอื่น ประเภทค่าใช้สอย รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ เป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

ที่	ประมาณการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑.	ค่าจัดทำป้ายโครงการ ขนาดกว้าง ๑.๒ x ๒.๔ เมตร	๕๐๐	
๒.	ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๒ คนๆละ ๒ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	๒,๔๐๐	
๓.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๕,๐๐๐	
๔.	ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ มื้อๆละ ๘๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐	
๕.	ค่าจ้างเหมารถโดยสารปรับอากาศรับจ้างไม่ประจำทาง จำนวน ๒ คันๆละ ๑๓,๐๐๐ บาท/วัน (จำนวน ๑ วัน)	๒๖,๐๐๐	
๖.	ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวเนื่องกับโครงการ	๘,๑๐๐	
	รวมประมาณการค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น	๕๐,๐๐๐	

หมายเหตุ ***ค่าใช้จ่ายสามารถถ่วงจ่ายได้ทุกรายการภายใต้โครงการเดียวกัน***

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม การปฏิบัติธรรมและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ตามโครงการ

๙. การติดตามและประเมินผล

๑. โดยการสังเกต (ภาพถ่าย)
๒. แบบประเมินผลโครงการ
๓. สรุปผลการดำเนินงานพร้อมรายงานต่อนายกองค้การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ทราบ

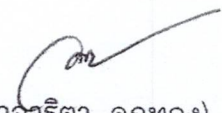
๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข
๒. ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมร่วมกับชุมชนและหน่วยงานราชการ
๔. ผู้สูงอายุได้มีการรวมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีความเข้าใจอันดีกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองและบุคคลทุกวัย

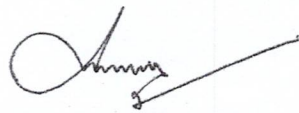
๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

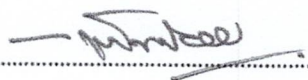
๑๒. ผู้เขียนโครงการ


(นางสาวอาริตา ดุกทอง)
นักพัฒนาชุมชน

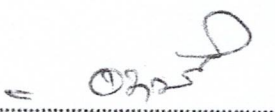
๑๓. ผู้เสนอโครงการ


(นางคงขวัญ แก้วทิพย์)
หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ.....


(นายอภินันท์ พงนะ)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

๑๕. ผู้อนุมัติโครงการ.....


(นายไชยเชษฐ์ พลสวัสดิ์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประจำปี 2567
ณ วัดโสมนัสวิหาร ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
ในวันอังคาร ที่ 12 มีนาคม 2567

.....

เวลา	รายการ
07.00 – 07.30 น.	- ลงทะเบียน ออกเดินทางจาก อบต.ควนพัง วัดโสมนัสวิหาร อำเภอท่าศาลา
09.00 - 11.00 น.	- <u>การบรรยายธรรม</u> เรื่อง การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ธรรมะกับการดำเนินชีวิต และปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต
11.00 – 11.30 น.	ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ รับศีลรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
12.00 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	- <u>การปฏิบัติ</u> ฝึกปฏิบัติสมาธิ อารานาฬิลา /กล่าวคำสมาทานศีล ฝึกปฏิบัติธรรมฝึกจิต เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์
15.00 น.	- ออกเดินทางจากวัดโสมนัสวิหาร อำเภอท่าศาลา
16.30 น.	- ถึง สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง โดยสวัสดิภาพ

- หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.00 น. และเวลา 14.00 น.
3. แต่งกายชุดขาว

ภาพกิจกรรม

