



# สำนักปลัดเทศบาล

เทศบาลตำบลแม่เงิน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

## ฝ่ายสวัสดิการสังคม ภาพกิจกรรม

โครงการบริหารร่างกายลดเครียดเพื่อคงความสามารถ  
ในการทำงาน ของผู้สูงอายุตำบลแม่เงิน ประจำปี  
งบประมาณ พ.ศ.2567

เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2567 เทศบาลตำบลแม่เงิน ร่วมกับ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดกิจกรรม “โครงการบริหารร่างกายลดเครียดเพื่อคงความสามารถในการทำงาน ของผู้สูงอายุตำบลแม่เงิน ประจำปี งบประมาณ พ.ศ.2567” ภายใต้ “โครงการบริการวิชาการกับเครือข่ายบริการสุขภาพ” และ “โครงการพัฒนาศักยภาพจิตอาสาในการดูแลผู้สูงอายุ” ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลแม่เงิน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีสมรรถนะที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงความสามารถในการทำงานเพิ่มมากขึ้น และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถค้นหาช่องทาง ทางเลือกอื่น ๆ ในการทำงานที่หลากหลายเพิ่มขึ้นได้ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนได้ โดยในกิจกรรมนี้มีตัวแทนผู้สูงอายุเข้าร่วม กว่า 30 คน ซึ่งทางผู้สูงอายุได้รับการดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ตามแผนที่กำหนดไว้ โดยจะมีการวิเคราะห์ วิจารณ์ การรับฟัง และการสะท้อนผลจากผู้ร่วมวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ระยะเวลา 3 เดือน โดยจัดกิจกรรม จำนวน 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการบริหารร่างกายและวิธีการลดความเครียด ครั้งที่ 2 จัดวงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และฝึกปฏิบัติร่วมกัน หลังฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เทคนิควิธีการฝึกปฏิบัติและการจัดการกับปัญหาอุปสรรค ที่อาจเกิดขึ้น และเสริมกำลังใจซึ่งกันและกัน



จัดทำโดย ฝ่ายสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลแม่เงิน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 57150

โทร/โทรสาร 053-182271 ต่อ 11 / www.maengoen.go.th / e-mail : mng\_cs@hotmail.com