

ตารางการอบรมอาสาชุกวภาษาต “หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุนพื้นฐาน” รุ่นที่ ๒๒๙/มท.๑๐
 ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ (แบบค้ำยพักแรม ๒ วัน ๑ คืน)
 ศูนย์การศึกษาอนุระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอตอนตาล
 ณ ธารจินตารีสอร์ท อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร

วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน - ปฐมนิเทศ/ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน - กลุ่มสัมพันธ์ / นันทนาการ - ทดสอบขั้นต้น
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	- บทบาทของสภาภาษาตไทยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- การส่งเสริมคุณภาพชีวิต อารมณ์ อุบัติเหตุ อดิเรก / อานามัย อัจจาระ อากาศ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.	- เตรียมความพร้อมพิธีเปิดโครงการ
๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- พิธีเปิด ประธานพิธีเปิดโดย นายกเหล่ากาชาตมุกดาหาร
๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	- (ต่อ) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต อารมณ์ อุบัติเหตุ อดิเรก / อานามัย อัจจาระ อากาศ
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	- อาหารและโภชนาการ
๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	- การออกกำลังกาย
๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.	- พิธีอนรับ / กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒

เวลา	กิจกรรม
๐๕.๓๐ น. - ๐๗.๐๐ น.	- กายบริหาร / ภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	- พิธีหน้าเสาธง
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- เข้าห้องประชุมกิจกรรมนันทนาการ / เตรียมความพร้อม
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	- ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- การปฐมพยาบาลห้ามเลือด การเข้าเฝือก การสำลัก การวัดสัญญาณชีพจร และการใช้ยา
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	- อภิปรายสรุป
๑๔.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	- ทดสอบขั้นปลาย / พิธีปิด

หมายเหตุ : กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า