

กิจกรรมบริการวิชาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

(สัปดาห์ละ 20 นาที เวลา 10.30-11.00: รูปแบบบรรยายแบบมีส่วนร่วม/กิจกรรม)

เครื่องหมาย**

คือกิจกรรมที่ประสานงานล่วงหน้าเรียบร้อยแล้ว

วันที่	กิจกรรม	วิทยากร	เวรประจำศูนย์
18 พย.59	กัวชาเพื่อผู้สูงอายุ	อ.ณัฐนิชา/สโมสรา	อ. วนิดา
25 พย. 59	ออกกำลังกาย		อ. เกสร
2 ธค. 59	ภาวะสมอง	อ.ดร.ศรีประไพและคณะ	อ. วนิดา
9 ธค. 59	-		
16 ธค. 59	ทอดผ้าป่าศูนย์ฯ	อ. พยอมน และคณะ	อ. พยอมน
23 ธค. 59	ศูนย์ปิดบริการ		
30 ธค. 59	ศูนย์ปิดบริการ		
6 มค. 60	-		
13 มค. 60	ทำบุญตักบาตรปีใหม่	อ. พยอมน	อ. พยอมน
20 มค. 60	อุจจาระช่วยชีวิต	อ. พยอมน	อ. พยอมน
27 มค. 60	Sex ในผู้สูงอายุ	อ. สมจิตร	อ. พยอมน
3 กพ. 60	จะเป็นอย่างไรเมื่อฮอร์โมน ลดลง	อ. อัจฉรา	อ. อัจฉรา
10 กพ. 60**	พิษภัยจากยาปรายศัตรูพิษ: ทานอย่างไรให้ปลอดภัย	คุณกิตติ ศรีอวชันการ นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ สสจ. ลำปาง	อ. พยอมน
17 กพ. 60**	การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยวิถีพุทธบูรณาการ	วิทยากรภายนอก	อ. ธนวัฒน์
24 กพ. 60	การดูแลดวงตาในวัย สูงอายุ	อ.พวงเพชร	อ.พวงเพชร

3 มีค. 60**	การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยวิถีพุทธบูรณาการ	วิทยาการภายนอก	อ. ธนวัฒน์
10 มีค. 60	สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	อ. เบญจพร	อ. เบญจพร
17 มีค. 60**	การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยวิถีพุทธบูรณาการ	วิทยาการภายนอก	อ. ธนวัฒน์
วันที่	กิจกรรม	วิทยาการ	เวรประจำศูนย์
31 มีค. 60**	ทำบุญสืบชะตาศูนย์ฯ	ประธานศูนย์ฯและคณะ	กรรมการศูนย์
24 มีค. 60	ทำอะไรไม่ให้กระดูก พรุน:ตรวจวัดมวลกระดูก	อ.บุญศรี	อ.บุญศรี
7 เมย. 60	ทำอะไรให้ปอดแข็งแรง	อ. ดร.พรรณี	อ. ดร.พรรณี
14 เมย. 60	ศูนย์ปิดทำการ(สงกรานต์)		
21 เมย. 60**	ประเมินรตน้ำดำหัว ผู้สูงอายุ	กรรมการศูนย์ความเป็นเลิศ	อ.ศิริรัตน์/ กรรมการศูนย์
28 เมย. 60	คืนน้ือนอนหลับ	อ. นงลักษณ์	อ. นงลักษณ์
5 พค. 60	ศูนย์ปิดทำการ (ฉัตรมงคล)		
12 พค. 60	การใช้ยากับผู้สูงอายุ	อ. สุมิตรา	อ. สุมิตรา
19 พค. 60	เบาหวานในผู้สูงอายุ	อ. วนิดา	อ. วนิดา
26 พค. 60	จัดดอกไม้ สบายจิต	วิทยาการภายนอก	อ. พวงเพชร
2 มิย. 60	วัฒนธรรมการกินกับโรค หลอดเลือดสมอง	อ.ศิริรัตน์	อ.ศิริรัตน์
9 มิย. 60	ทำอะไรให้ลูกหลานห้อม ล้อมน้อมเคารพ	ดร.สมปรารถนา/ “รุ่นเหลน show”	อ. วนิดา
16 มิย. 60	วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ท้องถิ่น	นักศึกษาชั้นปี 1 รุ่น 39 AB	อ.เกสร
23 มิย. 60	การดูแลฟันในวัยสูงอายุ	อ. ดร.ถาวร	อ. ธนวัฒน์
30 มิย. 60	การจัดอาหารสำหรับ สูงอายุ	อ. ภาณุมาศ	อ. จิราภรณ์ (ม)

14 กค. 60	การกลืนปัสสาวะไม่อยู่	อ. พยอม	อ. พยอม
21 กค. 60	ผักพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ	อ. สุชาติ	อ. ดร.เอกรัตน์
28 กค. 60	กินเกลืออย่างไรไม่ให้ความ ดันขึ้น	อ. ดร.ปิยธิดา	อ. ดร.ปิยธิดา
4 สค. 60	สุขภาพสตรี	อ. ปานจันทร์	อ.บุญศรี
11 สค. 60	ไขหวัดใหญ่และวัคซีน	อ. อภิรดี	อ. อภิรดี
18 สค. 60	อาหารไม่ย่อยในวัยสูงอายุ	อ. นงลักษณ์	อ. นงลักษณ์
25 สค. 60	อาการปวดในวัยสูงอายุ	อ. จันทร์จิรา	อ. จันทร์จิรา

ตารางกิจกรรม
 ประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

เวลา	กิจกรรม
08.00-09.00	ลงทะเบียน(วงดนตรีบรรเลงเพลงเบาๆเปิดเพลงบรรเลง)
09.00-10.00	สวดมนต์ไหว้พระ /
	กิจกรรมรำลึกพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 (ยืนสงบนิ่ง 89 นาที,บรรเลงและร้องประสานเสียง เพลง“อยู่อย่างพอเพียง” และร้องเพลงศูนย์ฯ
	ประธานศูนย์แถลง/แนะนำสมาชิกใหม่/วันเกิด
10.00-10.30	วิชาการประจำสัปดาห์
10.30-11.00	รื่นเรียงสนุกสนาน (วงดนตรี)
11.00-11.45	ออกกำลังกาย
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน