

# กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุมีหลากหลายทำให้ได้ผู้สูงวัยมีความสุข

เสนอแนวทางการกิจกรรมง่ายๆบางอย่างที่ชมรมทำได้ให้สมาชิกมีความสุข

1. ควรจัดประชุมกรรมการและสมาชิกทุกเดือนเพื่อเดือนสติ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อกันดูแลสุขภาพ เพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น เพื่อพัฒนาชมรม เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรม เพื่อถ่ายถอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างความรักความสามัคคี ฯลฯ
2. พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น รำไม้พลอง โนราบิก โยคะ แกว่งแขน เดินตอนเช้า จีรถจักระยาน รำวง รำไทเก๊ก รำวงลีลาศ รำวงมาตรฐาน กีฬาผู้สูงอายุประเภทต่างๆ กีฬาพื้นบ้าน ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ เล่นลูกหวีที่ทำจากผลมะพร้าวทั้งลูก เล่นเปตอง ลดพุงลดโรค ฯลฯ
3. การละเล่นพื้นบ้าน หมากเก็บ หมากล้อม หมากหลุม เล่น ตีจับ ปิดตาตีหม้อ กีฬาพื้นบ้านต่างๆ เล่นเกมต่างๆ แข่งกีฬาระหว่างชมรม ฯลฯ
4. การลด ละเลิกอบายมุข เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ เลิกยาเสพติด นำผู้สูงเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันพระ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ ถวายเทียนพรรษา ผ้าอาบน้ำฝน ถวายเครื่องซักผ้าแบบอัตโนมัติถวายวัดเพื่อพระภิกษุจะได้ซักสบง จีวร ฯลฯ
5. โครงการอัมรรวม อัมบุญ อัมใจ หิ้วปิ่นโตเข้าวัดปฏิบัติธรรม ทำปิ่นโตสุขภาพมีช้อนกลาง จัดอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ อาหารมีปลาเป็นหลักมีผักเป็นยา ฯลฯ
6. โครงการปลูกผักเพื่อสุขภาพผู้สูงวัย แบบปลูกในถุง ปลูกในกระสอบ ปลูกในกระถาง ปลูกในท่อซีเมนต์ ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ประกวคบ้านผักปลอดสารพิษ บ้านสวนครัวสีเขียว บ้านเศรษฐกิจพอเพียง บ้านพืชสมุนไพรในบริเวณบ้าน ฯลฯ
7. การทำอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ทำแกงเลียง แกงส้ม แนะนำอาหารผู้สูงวัย ฯลฯ
8. ส่งเสริมสนับสนุนการกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ อาหารจำพวกผัก ปลา อาหารปลอดสารพิษ อาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีรสจัด ฯลฯ
9. การถนอมอาหารในรูปแบบต่างๆ ฝึกการแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพ แลกเปลี่ยนเรียนรู้แปรรูปผลิตภัณฑ์พืชผักพื้นเมือง เช่น ทำกล้วยกรอบแก้ว กล้วยม้วน กล้วยฉาบ ทำขนมพื้นบ้าน ทำปลาร้า ปลารั่ว ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ฯลฯ
10. การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เช่น ปลูกผักปลอดสารพิษ การเลี้ยงปลาตก การเลี้ยงไก่พื้นเมือง การเลี้ยงหมูขุน สานกระเป๋าพลาสติก การเลี้ยงไก่ไข่ การเพาะเห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า การทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ ทำขนมลา ขนมพอง น้ำยาขนมจีน ฯลฯ

11. การอบรมคุณธรรมจริยธรรมนำครอบครัวสู่ความดีมีความสุข การถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน การเข้าวัดปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ การสวดมนต์ การฟังธรรม ธรรมะสังฆจร การแบ่งปันน้ำใจผู้สูงวัยด้วยใจรักกัน ฯลฯ
12. เกาะประตูดุแลผู้สูงวัย ใกล้บ้านใกล้คนใกล้ใจห่วงใยเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุ ดิคบ้าน ดิคเตียง เจ็บป่วย ขาดผู้ดูแล ร่วมใจร่วมรักอาสาสมัครดูแลผู้สูงวัย ฯลฯ
13. ช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก เช่น เยี่ยมไข้ตายเฝ้าศพ ช่วยเหลือยามทุกข์สุข ฯลฯ
14. การเข้าถึงแพทย์แผนไทยหวังได้สุขภาพ ฝึกอบรมการนวดแผนไทย นำหมอนวดแผนไทยไปนวดผู้สูงวัยดิคบ้านดิคเตียง ฝึกทำลูกประคบ การทำน้ำสมุนไพร ยาสมุนไพร อยู่ใกล้ตัว อยยาสมุนไพร ฯลฯ
15. แนะนำการกินยาที่ถูกหลัก อ่านสลากยาให้ชัดปฏิบัติตามหมอสั่ง กินยาตามเวลา หมอเปลี่ยนยาเพราะคือยาต้องทั้งยาเดิม กินอาหารเสริม ออกกำลังกายบำบัดโรค ฯลฯ
16. การพัฒนาบ้านเพื่อความสะอาดปลอดภัยผู้สูงวัยทุกคน การพัฒนาสุขภัณฑ์ภายในบ้าน เพื่อสะดวกและปลอดภัยผู้สูงอายุ การจัดทางลาด การทำราวบันได การทำราวไปห้องน้ำ การจัดเตียงนอนผู้สูงวัย ฯลฯ
17. สืบสานประเพณีวัฒนธรรม เช่น ลอยกระทง งานปีใหม่ งานวันพ่อ งานวันแม่ งานสงกรานต์ งานวันสารท งานตักบาตรเทโว การบวชนกขัมจารี ทำบุญเดือนเกิด ฯลฯ
18. เข้าวัดปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ ไหว้พระ 9 วัด ธรรมะสังฆจร นำผู้สูงอายุไปสวดมนต์เฉลิมพระเกียรติเพื่อสถาพรของแผ่นดิน
19. โครงการการพัฒนาจิตพัฒนาพัฒนาชีวิตเริ่มภารกิจที่ได้เริ่มไม่ ร่วมใส่ใจสุขภาพ
20. เสริมความรู้ เช่น เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่านิทาน เล่าประสบการณ์ชีวิต ฯลฯ
21. การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ฝึกการรำมะโนราห์ ร้อยลูกปัด ทำเครื่องจักสาน ฯลฯ
22. โครงการห้องเรียนบนรถบัส โดยการทัศนศึกษาระยะใกล้ ระยะไกล ฯลฯ
23. ซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุ ดูแลบ้านให้ปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ เห็นเหตุก่อนอันตราย
24. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อศักยภาพการดำรงชีวิตผู้สูงอายุในทุกแง่มุม
25. การเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ ตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ ปี 2546