

ผลการจัดทำหลักสูตร

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการ

๑) ผลการพัฒนาหลักสูตรการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ได้นำข้อมูลจากการศึกษาเกี่ยวกับสภาพการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุทั้งในการด้านของความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งประกอบด้วย ๑) เนื้อหาและหลักสูตร ๒) ความต้องการของผู้เรียน ๓) ครู ผู้สอน และผู้จัดการเรียนรู้ ๔) สื่อ อุปกรณ์และแหล่งการเรียนรู้ ๕) รูปแบบวิธีการเรียนการสอน ๖) ผู้บริการและผู้สนับสนุนการจัดการศึกษา ๗) เงินทุนสนับสนุน ๘) สถานที่และบรรยากาศแวดล้อม และ ๙) ผู้เรียน จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์และนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์มาพัฒนาเป็นสูตรการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

๒) การจัดทำหลักสูตรการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้จัดทำหลักสูตรฉบับร่าง ดังนี้

(๑) ความสำคัญของหลักสูตร เป็นการกล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุ ความสำคัญของผู้สูงอายุ ผลกระทบของจำนวนผู้สูงอายุที่มีต่อโครงสร้างประชากร การรับมือของรัฐบาลเมื่อเกิดสังคมผู้สูงอายุ วิธีการปรับตัวของผู้สูงอายุ เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มความรู้ให้กับผู้สูงอายุในการที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง รูปแบบการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ และความสำคัญและจำเป็นของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีต่อผู้สูงอายุ

(๒) วิสัยทัศน์ เป็นการกล่าวถึงหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ การสร้างอาชีพและรายได้ การสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มของผู้สูงอายุด้วยกันเองและกลุ่มคนที่มีอายุต่างกัน

(๓) โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย ๓๖ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นชั่วโมงกิจกรรม จำนวน ๒๘ ชั่วโมง และกิจกรรมทัศนศึกษาภายนอกสถานที่จำนวน ๘ ชั่วโมง

ชั่วโมงกิจกรรมจะจัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ๆ ละ ๔ ชั่วโมง รวม ๗ สัปดาห์ (ทุกวันอาทิตย์) ส่วนกิจกรรมทัศนศึกษาภายนอกสถานที่จะเป็นการไปเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันโดยใช้เวลา ๑ วัน รวม ๘ ชั่วโมง

(๔) โครงการสอน ประกอบด้วยกิจกรรม ๕ กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก/มัดใหญ่ การคิดเลขเร็ว การกำหนดค่าแล้วให้แต่งประโยค การวาดภาพพระบายสี การเต้นรำเข้าจังหวะเพลง การเต้นลีลาศ การร่ววงมาตรฐาน การเล่นเกมสันทสอสมมติและสติ

- กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ ได้แก่ การทำเหรียญโปรยทาน การทำน้ำสมุนไพร การทำอาหารว่าง (โรลลัด) การพับดอกไม้ใบเตย การทำดอกไม้จันทน์

- กิจกรรมการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การฟื้นคืนชีพ การนวดเบื้องต้น การทำลูกประคบใช้เอง

- กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน ได้แก่ การเรียนรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาเซียน คอมพิวเตอร์และการใช้ Smartphone อย่างถูกต้องและมีประโยชน์ และการเรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย

- กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน ได้แก่ การไปเยี่ยมผู้สูงอายุ ณ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง และการเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่มที่ไม่สบายในช่วงเวลาดำเนินการ

(๕) แผนการจัดกิจกรรมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ มีดังต่อไปนี้

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙	๑๐.๐๐-๑๒.๐๐	- พิธีเปิดโครงการโดยนายกเทศมนตรีตำบลชะมาย การแสดงจากผู้สูงอายุ - กิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๑) ตรวจสุขภาพ บันทึกสุขภาพ ทำแบบประเมินสุขภาพจิต และ แบบวัดความสุข - กิจกรรมนันทนาการ ๑) วาดภาพระบายสี / ผูกคิดเลข	๑. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๒. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๓. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์ ๔. คุณนาถยา ชัยกิจ ๕. คุณสุภชัย นาคสุวรรณ ๖. อาจารย์นันทวุฒิ วงศ์เมฆ ๗. อาจารย์สุภัทรา ภูษิต รัตนาวลี
	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	- กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ ทำอาหาร แซนวิช / โรลสลัด / น้ำสมุนไพรร	๑. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์ ๒. คุณศิริพร บุญชูจิตต์ ๓. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๔. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์
วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙	๑๐.๐๐-๑๒.๐๐	- กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน+กิจกรรมนันทนาการ ๑) รอบรู้อาเซียน ๒) วาดภาพระบายสี / cross word	๑. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๒. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๓. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	- กิจกรรมนันทนาการ ๑) ลีลาศ / รำวงมาตรฐาน / ตาราง ๙ ช่อง	๑. ครูปรานี เกื้อสังข์ ๒. ครูประเศียร เกื้อสังข์ ๓. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๔. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐	- กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๑) การฟื้นคืนชีพเบื้องต้น	๑.รพ.สต.หนองหัว ๒. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์
	๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	- กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๑) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๓. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
วันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐	- กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน ๑) คอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงอายุ	๑. ศูนย์ IT / SCT ๒. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๓. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
	๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	- กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๑) การทำสมุนไพรใช้ในครอบครัว	๑. อาจารย์นงนุช เต่งนุ้ย ๒. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๓. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
วันอาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙	กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน เยี่ยมเพื่อน ณ บ้านพักศรีตรัง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ และร่วมกันถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช		
วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐	-กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน ๑) ภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ	๑. อ.คณาสิน ต้นสกุล ๒. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๓. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
	๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	- กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ ๑) เหยี่ยวโปรยทาน ๒) ดอกไม้จันทน์	๑. นางสาวนศรี แสงเงิน ๒. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๓. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์
วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐	- กิจกรรมสร้างอาชีพ ๑) เหยี่ยวโปรยทาน ๒) ดอกไม้จันทน์ ๓) เต้าหู้นมสด	๑. นางสาวนศรี แสงเงิน ๒. นางปราณี เกื้อสังข์ ๔. ดร.สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ ๕. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๖. อ.เสาวรัตน์ บุขรานนท์

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
	๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	- เทคนิคการสร้างช่องทางการตลาด - การคิดต้นทุนและการกำหนดราคา ผลิตภัณฑ์	๑.อ.พนินิณ จุลแก้ว ๒.อ.สุกัญญา บุญขวัญ ๓. ดร.สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์ ๔. อ.อัสมา พิมพ์ประพันธ์ ๕. อ.เสาวรัตน์ บุชรานนท์
วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐	- กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๑) อาหารการกินสำหรับผู้สูงอายุ	๑. นักศึกษาสาขาวิชา สาธารณสุขวิทยาลัย เทคโนโลยีภาคใต้ ๒. รพ.สต.หนองหว้า
	๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	- กิจกรรมสร้างสุขให้ชีวิต ๑) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ๒) สิทธิของผู้สูงอายุ - กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๑) บันทึกสมุดสุขภาพ และ ประเมิน ความพึงพอใจ วัดระดับความสุข	๑. พ.ต.ท.เอื้อน รัตนพันธ์ ๒. ดร. สภ.ทส. ๓. การจัดการสถานพยาบาล ๑. นักศึกษาสาขาวิชา สาธารณสุขวิทยาลัย เทคโนโลยีภาคใต้ ๒. รพ.สต.หนองหว้า
พิธีปิดและมอบประกาศนียบัตรโดย นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลชะมาย (นายประพัฒน์ รักษ์ศรีทอง)			

๓) ผลการทดลองใช้หลักสูตร

การทดลองใช้หลักสูตร เป็นการนำหลักสูตรที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการนำหลักสูตรไปใช้จริง โดยมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

(๑) ทีมงานวิจัยติดต่อประสานงานกับงานพัฒนาชุมชน เทศบาลตำบลชะมาย เพื่อเข้าพบนายกเทศมนตรีตำบลชะมาย คือ นายประพัฒน์ รัชศรีทอง ซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับโครงการวิจัยพร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และขอความร่วมมือเกี่ยวกับการนัดหมายกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงขอความร่วมมือบุคลากรจากเทศบาลในการติดต่อประสานงานระหว่างที่มีการลงพื้นที่เพื่อทดลองใช้หลักสูตร หลังจากการพูดคุยและชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการเสร็จก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเทศบาลพร้อมทั้งสนับสนุนสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรอีกด้วย โดยสถานที่ที่จะเทศบาลอนุญาตให้ใช้คือ สถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลตำบลชะมาย

(๒) ทีมงานวิจัยทำหนังสือเชิญกลุ่มเป้าหมาย คือ ตัวแทนผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย และตัวแทนผู้สูงอายุจากหมู่บ้านทั้ง ๘ หมู่บ้านของเทศบาลตำบลชะมาย รวมทั้งสิ้น ๑๕ คน

(๓) จัดประชุมกลุ่มเป้าหมายหรือตัวแทนผู้สูงอายุทั้ง ๑๕ คน เกี่ยวกับรายละเอียดโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และกำหนดการของการเข้าร่วมกิจกรรมหรือตามแผนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ๗ สัปดาห์ รวมถึงการทัศนศึกษาเยี่ยมชมผู้สูงอายุตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ผลการประชุม ตัวแทนผู้สูงอายุทุกคนเห็นด้วยและเต็มใจที่จะเข้าร่วมการทดลองใช้หลักสูตรอย่างเต็มที่และตลอดแผนการจัดการกิจกรรมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ตามที่ทีมงานวิจัยนำเสนอ

(๔) จัดการเรียนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดผลการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งพบว่า

ครั้งที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ระยะเวลาเวลาในการจัดกิจกรรม ๔ ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย

๑) การเปิดโครงการโดยนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลชะมาย และชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย และรายละเอียดหลักสูตรโดยหัวหน้าโครงการวิจัยพบว่า ทุกคนให้ความสนใจ เข้าใจและร่วมมือกับโครงการเป็นอย่างดี โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น ๕๐ คน (บุคลากรจากเทศบาล ตัวแทนผู้สูงอายุ และคณะทีมงานวิจัย)

๒) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการตรวจสุขภาพ การบันทึกสุขภาพของผู้สูงอายุ การทำแบบประเมินสุขภาพจิต และแบบวัดความสุข

การตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดยการวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ผลส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายระดับปกติ มีผู้สูงอายุเพียง ๓ คนที่ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์คือ ร่างกายผอม

แบบวัดความสุข โดยใช้แบบดัชนีวัดความสุขคนไทย (TMHI-๑๕) จำนวน ๑๕ ข้อ พบว่า ระดับความสุขส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ๔๕ คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

๓) กิจกรรมนันทนาการ คือ การวาดภาพระบายสีและการฝึกคิดเลข ผลคือ ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งความคิดสร้างสรรค์ในการวาดภาพ และระบายสี ซึ่งบางคนมีปัญหาการควบคุมนิ้ว ทำให้การวาดและระบายสีไม่เป็นตามที่ตั้งใจและระบายสีออกนอกกรอบของรูป ส่วนการฝึกคิดเลข คือการคิดเลขนอกกรอบ เช่น $๖+๔ = ๒๑๐$ หมายถึง นำ ๖ บวก ๔ เท่ากับ ๑๐ ไปไว้ ๒ หลักสุดท้าย และ นำ ๖ ลบ ๔ เท่ากับ ๒ นำมาไว้ หลักที่ ๓ เมื่อรู้วิธีคิดทำให้เกิดความสนุกในการคิด เพราะเป็นการคิด ๒ ชั้น

๔) กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ มีการสาธิตและฝึกทำอาหารสุขภาพ เช่น แชนวิชผักเพื่อสุขภาพสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และน้ำสมุนไพรที่ใช้พืชและวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ได้มาจากชุมชน ผล ผู้สูงอายุสามารถทำแชนวิชสลัดโรล และน้ำสมุนไพร ซึ่งสามารถทำรับประทานได้ในครัวเรือน รวมทั้งสามารถสร้างเป็นอาชีพเสริมได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สามารถหาวัตถุดิบได้ง่ายในท้องถิ่น

ครั้งที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน ๔ วัน กิจกรรมประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบันและกิจกรรมนันทนาการ รายละเอียดกิจกรรมประกอบด้วย

- กิจกรรมรอบรู้อาเซียน กิจกรรม อธิบายถึงความเป็นมาของอาเซียน ประโยชน์และผลกระทบของอาเซียนต่อประเทศไทย ส่งผลต่อลูกหลานของผู้สูงอายุอย่างไร ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องอาเซียนมากขึ้น
- กิจกรรมวาดภาพระบายสี และกิจกรรมอักษรไขว้ กิจกรรม ประกอบด้วย การกำหนดให้วาดภาพตามจินตนาการ เกี่ยวกับประเทศไทย พร้อมทั้งระบายสี และกิจกรรมอักษรไขว้เกี่ยวกับประเทศในกลุ่มอาเซียน ผู้สูงอายุเกิดความสนุกและรู้จักประเทศในกลุ่มอาเซียนมากขึ้น

(๒) ลีลาศและรำวงมาตรฐาน และกิจกรรมออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่อง กิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ คือ ลีลาศและรำวงมาตรฐาน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่อง ประกอบเพลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและได้ออกกำลังกาย

ครั้งที่ ๓ วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมการฟื้นคืนชีพเบื้องต้น คือ กรณีที่ผู้สูงอายุหมดสติ จะช่วยเหลือเบื้องต้นอย่างไร วิทยากรให้ผู้สูงอายุทดลองปฏิบัติโดยการจำลองให้ผู้สูงอายุหมดสติ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถรู้วิธีการช่วยเหลือกรณีพบผู้สูงอายุหมดสติ ได้

(๒) กิจกรรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ประกอบด้วย กรณีศึกษาเหตุการณ์ ต่าง ๆ เช่น กรณีถูกน้ำร้อนลวก กรณีงูกัด กรณีฟกช้ำ กรณีหกล้ม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ครั้งที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน ๔ ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน เน้นเรื่องเทคโนโลยีสมัยใหม่กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรม ประกอบด้วย การเรียนรู้เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์เบื้องต้น การใช้ smartphone

อย่างถูกวิธี การใช้สื่อออนไลน์ ผลผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจการใช้คอมพิวเตอร์ smart phone และสื่อออนไลน์ ได้มากขึ้นและสามารถปฏิบัติได้จริง

(๒) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ เน้นเรื่องการทำสมุนไพรในครอบครัว กิจกรรม ประกอบด้วย การทำลูกประคบเพื่อใช้ส่วนตัวตนเอง ผู้สูงอายุสามารถทำลูกประคบเป็น รู้จักและเข้าใจสรรพคุณของสมุนไพรที่ใช้ทำ ลูกประคบ ประโยชน์ของลูกประคบ

ครั้งที่ ๕ วันอาทิตย์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ เป็นกิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน ได้จัดให้กลุ่มเป้าหมายไปเยี่ยมเพื่อนที่ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์คนชราแห่งที่ ๒ ในภาคใต้ที่จัดสวัสดิการดูแลคนชราที่ยากจนและไม่มีที่พักอาศัย ซึ่งอยู่ภายใต้การบริหารขององค์การบริหารส่วน จังหวัดตรัง กิจกรรม ประกอบด้วย การมอบของใช้ในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน การรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน ผลการดำเนินกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น เกิดจิตอาสาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุด้วยกันเอง

ครั้งที่ ๖ วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน ๔ ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมก้าวทันยุคปัจจุบัน โดยการเน้นเกี่ยวกับภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรม ประกอบด้วย การเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น รีโมทเครื่องปรับอากาศ รีโมทโทรทัศน์ ฉลากยา ฉลากเครื่องอุปโภคบริโภคภายในบ้าน คำทักทายเบื้องต้น ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ พื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

(๒) กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ เน้นการสอน สาธิตและทำเหรียญโปรยทานและพับดอกไม้ด้วยใบเตย กิจกรรม ประกอบด้วย การทำเหรียญโปรยทานด้วยริบบิ้น และ การพับดอกไม้ด้วยใบเตย ผู้สูงอายุทำเหรียญโปรยทานอย่างง่ายได้ หากมีการฝึกฝนและทำแบบยากขึ้น สามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้

ครั้งที่ ๗ วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน ๔ ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ เน้นการสอน สาธิตและทำเต้าหู้นมสด กิจกรรม ประกอบด้วยทำเต้าหู้นมสด เตรียมวัสดุ ทดลองทำ ผลคือ ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน

(๒) กิจกรรมสอนเทคนิคการสร้างช่องทางการตลาดกิจกรรม ประกอบด้วย การสร้างตลาด หรือช่องทางการตลาดทางสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุรู้จักตลาดออนไลน์มากขึ้น

(๓) กิจกรรมการคิดต้นทุนและการกำหนดราคาผลิตภัณฑ์ ประกอบด้วยกิจกรรม “น้ำพริก ๑๐๐ กระปุก” เป็นการจำลองธุรกิจ เพื่อผู้สูงอายุร่วมกันวางแผนทั้งการคิดต้นทุน การกำหนดราคาสินค้า การแยกประเภทรายจ่าย รายรับ ผู้สูงอายุได้ร่วมกันคิด การวางแผน ได้ทำงานเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ ๘ วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน ๔ ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย

(๑) กิจกรรมดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ รายละเอียดของกิจกรรม ประกอบด้วย อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภค อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าอาหารประเภทใดจะต้องบริโภคในแต่ละวัน และอาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงในการบริโภค การวัดระดับความสุขกิจกรรม ประกอบด้วย ให้ผู้สูงอายุวัดความสุขจากแบบดัชนีวัดความสุขคนไทย พบว่าความสุขเพิ่มขึ้นจาก ๔๕ คะแนนเป็น ๕๐ คะแนน

(๒) กิจกรรมสร้างสุขให้ชีวิต โดยเน้นเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน กิจกรรม ประกอบด้วย การแจ้งเหตุเมื่อพบเหตุการณ์ การสังเกตคนแปลกหน้า การป้องกันตนเองเบื้องต้น ทำให้ผู้สูงอายุ รู้วิธีการแจ้งเหตุ สังเกตคนแปลกหน้าหรือมิจฉาชีพ รวมทั้งรู้วิธีการป้องกันตนเองเบื้องต้น สิทธิของผู้สูงอายุ กิจกรรมประกอบด้วย สิทธิผู้สูงอายุตาม พระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและรับรู้ถึงสิทธิที่ตนเองพึงได้รับมากขึ้น