

แบบเสนอโครงการ/กิจกรรม Happy Workplace

คำชี้แจง : กรุณากรอกข้อมูลในช่องว่าง และหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์บริการการศึกษา

ชื่อผู้ประสานงาน : นางสาวปรมาภรณ์ สุขกิตติ

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : เตรียมพร้อมรับมือเข้าสู่วัยทอง

โครงการ/กิจกรรมนี้ สร้างเสริมสุขภาวะด้านใด :

1. Happy Relax 2. Happy Money 3. Happy Body 4. อื่น ๆ Happy Soul

หลักการและเหตุผล :

ศูนย์บริการการศึกษา มีบุคลากรส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 40 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะมีการผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลในวัยนี้ และอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นในครอบครัวและสังคมได้ จะรู้ได้อย่างไรว่าความเป็นจริงแล้วประจำเดือนนั้นหมดช่วงอายุเท่าไร? หลายคนอาจจะเคยตั้งคำถามนี้แน่นอน โดยเฉพาะคนที่อายุเลข 3 ไปแล้ว และอีกไม่นานก็จะเริ่มเข้าสู่สาววัยเลข 4 ดังนั้นเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้าวัยทองแล้วจริง ๆ เพราะบางอาการก็อาจจะไม่ใช่สัญญาณบ่งบอกวัยทองเสมอไป

คณะทำงานฯ จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมรับมือเข้าสู่วัยทอง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มคุณภาพชีวิต หลีกเสี่ยงและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ มีผลบั่นทอนคุณภาพชีวิตของคนวัยนี้ เช่น อ้วนลงพุง กระดูกโปร่งบาง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ (มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก) รวมไปถึงปัญหาสุขภาพทางเพศด้วย ที่จะเกิดตามมา ฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกัน และการลดผลกระทบของคนวัยทอง จึงจัดโครงการนี้ขึ้นมา เพื่อให้บุคลากรศูนย์ฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยทอง และเตรียมพร้อมรับมือกับวัยทองอย่างเข้าใจ

วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม :

1. เพื่อให้บุคลากรมี ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจในวัยทอง
2. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยทอง
3. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ทราบแนวทางการป้องกัน และการลดผลกระทบของวัยทอง

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 31 คน

ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม : 12 เดือน

วันที่เริ่มโครงการ : 1 มกราคม 2559

วันที่สิ้นสุดโครงการ : 30 ธันวาคม 2559

วิธีการ/ขั้นตอนในการดำเนินการ :

1. ขออนุมัติโครงการและงบประมาณ
2. จัดหาสถานที่ และวิทยากร
3. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมโครงการ
4. ประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจจากบุคลากร

งบประมาณที่ใช้ในโครงการ/กิจกรรม : 3,200 บาท รายละเอียดดังต่อไปนี้

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม | 1,700 บาท |
| 2. ค่าของที่ระลึกวิทยากร | 1,500 บาท |

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ/กิจกรรม :

1. ผลการประเมินความพึงพอใจของบุคลากรไม่น้อยกว่าค่าเฉลี่ยระดับ 4

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินโครงการ/กิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จ :

1. การประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. เปิดโอกาสให้บุคลากรแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมได้

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการ/กิจกรรมลักษณะนี้ในอนาคต :

1. พัฒนาบุคลากรด้านโภชนาการ และบุคลิกภาพ
-

