



ที่ สสส.ศร./4826/2568

28 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรม “พลิกจังหวะชีวิต เตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย”

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1) QR Code รายละเอียดกิจกรรม และแบบตอบรับ จำนวน 1 แผ่น

ด้วย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินการจัดกิจกรรม “พลิกจังหวะชีวิต เตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย” ภายใต้โครงการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ประเด็นเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนัก และเกิดแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ สำหรับกลุ่มคนวัยทำงาน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้โครงการฯ ดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ จึงขอเรียนเชิญตัวแทนฝ่ายทรัพยากรบุคคลในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ (Zoom Meeting) ในระหว่างวันที่ 29 – 30 เมษายน 2568 ซึ่งกำหนดการจัดกิจกรรมแบ่งออกเป็นวันละ 2 รอบ ได้แก่ รอบเช้า เวลา 09.00 – 12.00 น. และรอบบ่าย เวลา 13.30 – 16.30 น. โดยผู้เข้าร่วมสามารถเลือกเข้าร่วมได้เพียงหนึ่งรอบตามวันและเวลาที่สะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(คุณนครินทร์ ภาระมรทัต)

รักษาการผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

ผู้ประสานงาน

นางสาวนุชจรี ศรีวิเชียร ตำแหน่ง นักพัฒนาการเรียนรู้อาวุโส

โทรศัพท์ 099-956-9553 E-mail : nuchjare@thaihealth.or.th



QR Code รายละเอียดกิจกรรม



QR Code แบบตอบรับ

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

นางสาวพัชชา อินป่าว ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ประสานงาน

โทรศัพท์ 094-478-9007 E-mail : happyretirement.sss@gmail.com



โครงการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ประเด็นเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย โดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สสส)

ที่มาของโครงการ

วันนี้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ แต่จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2562 พบว่าผู้สูงอายุยังมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก ยังต้องทำงานหารายได้เลี้ยงชีพ ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตด้วยเหตุนี้การเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัยจึงเป็นประเด็นสำคัญที่สังคมควรให้ความสนใจถึงการมีชีวิตบั้นปลายที่มีคุณภาพมากขึ้น อย่างการเตรียมด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน รวมทั้งการปรับสภาพบ้าน/สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้แผนสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาพได้เล็งเห็นความสำคัญของประเด็นดังกล่าว จึงได้วางแผนการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจและความตระหนักตลอดจนเกิดแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยแรงงาน ผ่านกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบท และแนวโน้มทางสังคม โดยมุ่งหวังให้เกิดความตระหนัก และเกิดการพูดถึงในสังคมวงกว้างต่อไป

เป้าหมายโครงการ

1. มีหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 200 หน่วยงาน
2. ผู้เข้าร่วมเกิดแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. ผู้เข้าร่วม/หน่วยงานที่เข้าร่วม เกิดแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 20 กรณี

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อสร้างความตระหนักต่อประเด็นการเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย
2. เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ต่อกลุ่มเป้าหมาย สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย

กลุ่มเป้าหมาย : คนวัยทำงานในองค์กร (ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคอิสระ)

1. กลุ่มคนวัยทำงาน
2. ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล
3. ประชาชนทั่วไป

กรอบแนวคิด

พร้อมสร้างสุข...เพื่อวันที่สูงวัย ชวนพนักงานขององค์กรภาคีเครือข่าย ร่วมเรียนรู้เพื่อออกแบบชีวิต เพื่อเตรียมความพร้อม ด้วยการทำความเข้าใจใช้นวัตกรรมปรับเปลี่ยนวิถีคิด วิถีปฏิบัติ เพื่อกำหนดอนาคตช่วงสูงวัย อย่างมีความหมายและมีคุณค่าให้แก่ตนเอง และเพื่อนพนักงานในองค์กร

รูปแบบกิจกรรม

ช่วงที่ 1 : สร้างการรับรู้ในวงกว้าง

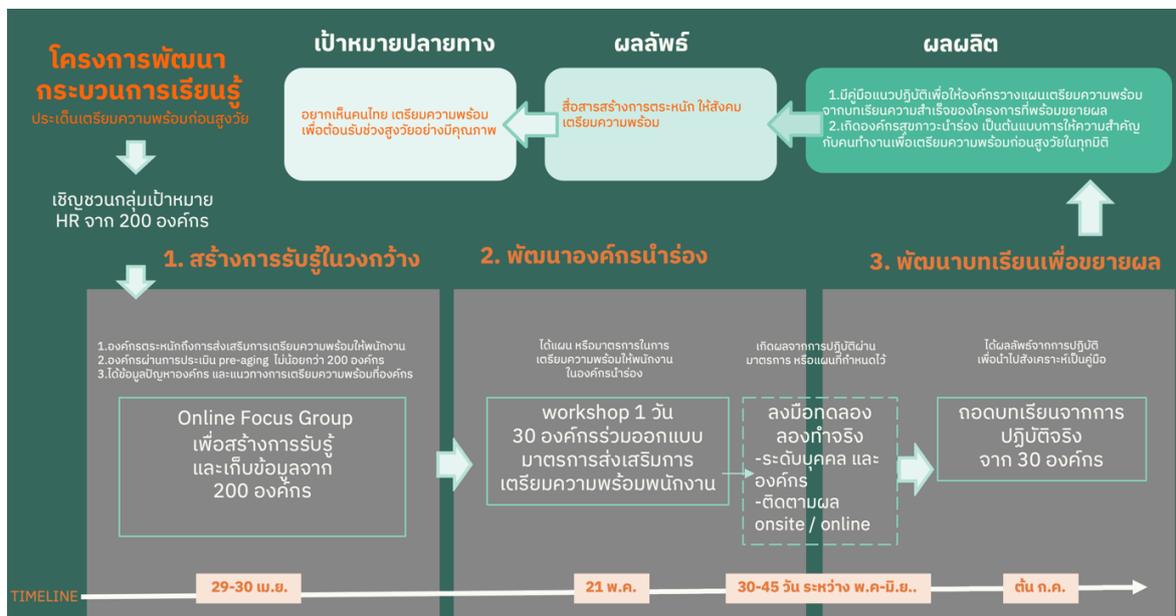
1. สร้างการรับรู้ในวงกว้าง โดยเชิญชวนกลุ่มเป้าหมาย HR 200 องค์กร เข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบออนไลน์และเก็บข้อมูลจาก 200 องค์กร
2. เรียนรู้แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย ผ่านวิดีโอ 4 เรื่อง และทำแบบประเมินเพื่อรับเกียรติบัตร

ช่วงที่ 2 : พัฒนานโยบายนำร่อง

3. พัฒนานโยบายนำร่อง คัดเลือก 30 องค์กรร่วมออกแบบมาตรการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมพนักงาน
4. ลงมือทดลองทำจริงระดับบุคคลและองค์กร ติดตามผล

ช่วงที่ 3 : พัฒนบทเรียนเพื่อขยายผล

5. ร่วมสกัดถอดบทเรียนจากการปฏิบัติจริง เพื่อสร้างเครื่องมือขยายผลสู่สังคม



ระยะเวลาและแผนการดำเนินโครงการ : เดือนเมษายน - เดือนกรกฎาคม 2568

แผนงาน	ระยะเวลาดำเนินโครงการพัฒนาระบบการเรียนรู้ ประเด็นเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย			
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.
รับสมัคร 200 องค์กรเข้าร่วมกิจกรรม				
กิจกรรม “พริกจิ้งหะชีวิต เตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย” ผู้แทนฝ่ายทรัพยากรบุคคลจาก 200 องค์กร เข้าร่วมสนทนากลุ่มในรูปแบบออนไลน์ (เลือกตามวันเวลาที่สะดวก เพียง 1 รอบ)				
• กิจกรรม รุ่น 1 - 2	29			
• กิจกรรม รุ่น 3 - 4	30			

แผนงาน	ระยะเวลาดำเนินโครงการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ประเด็นเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย			
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.
กิจกรรม พัฒนาองค์กรนำร่อง คัดเลือก 30 องค์กรร่วมออกแบบมาตรการส่งเสริมการ เตรียมความพร้อมพนักงาน		21		
กิจกรรม ลงมือทดลองทำจริง ระดับบุคคลและองค์กร ติดตามผล				
กิจกรรม ถอดบทเรียนจากการปฏิบัติจริง จาก 30 องค์กรต้นแบบ				

ผลลัพธ์โครงการ

1. มีคู่มือแนวปฏิบัติเพื่อให้องค์กรวางแผนเตรียมความพร้อมจากบทเรียนความสำเร็จของโครงการที่พร้อมขยายผล
2. เกิดองค์กรสุขภาวะนำร่อง เป็นต้นแบบการให้ความสำคัญกับคนทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัยในทุกมิติ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

คุณพัชรี อินปาว

เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ

เบอร์โทร. 094-478-9007

E-mail : happyretirement.sss@gmail.com



กำหนดการ

กิจกรรม “พลิกจังหวะชีวิต เตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย”
ช่วงวันที่ 29 - 30 เมษายน 2568 ระบบออนไลน์ Zoom Meeting
ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกรอบวันและเวลาที่สะดวกได้เพียง 1 รอบ

วันที่ 29 เมษายน 2568 (รอบเช้า)

09.00 – 09.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม
09.30 – 09.40 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงภาพรวมโครงการ
09.40 – 10.30 น.	เรียนรู้การเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย - VDO นำเสนอมิติการเตรียมความพร้อม 4 Module - ทดลองทำประเมินการเตรียมความพร้อมผ่าน Pre-aging
10.30 – 11.00 น.	แลกเปลี่ยน ระบุปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร (กิจกรรมห้องย่อย)
11.00 – 11.30 น.	นำเสนอปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร
11.30 - 12.00 น.	สรุปกิจกรรม และชี้แจงกิจกรรมครั้งต่อไป

ลิงก์สำหรับเข้าร่วมประชุม

วันที่ 29 เมษายน 2568 (รอบบ่าย)

13.30 - 14.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม
14.00 – 14.10 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงภาพรวมโครงการ
14.10 – 15.00 น.	เรียนรู้การเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย - VDO นำเสนอมิติการเตรียมความพร้อม 4 Module - ทดลองทำประเมินการเตรียมความพร้อมผ่าน Pre-aging
15.00 – 15.30 น.	แลกเปลี่ยน ระบุปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร (กิจกรรมห้องย่อย)
15.30 – 16.00 น.	นำเสนอปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร
16.00 - 16.30 น.	สรุปกิจกรรม และชี้แจงกิจกรรมครั้งต่อไป

ลิงก์สำหรับเข้าร่วมประชุม



วันที่ 30 เมษายน 2568 (รอบเช้า)

09.00 – 09.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม
09.30 – 09.40 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงภาพรวมโครงการ
09.40 – 10.30 น.	เรียนรู้การเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย <ul style="list-style-type: none">- VDO นำเสนอมิติการเตรียมความพร้อม 4 Module- ทดลองทำประเมินการเตรียมความพร้อมผ่าน Pre-aging
10.30 – 11.00 น.	แลกเปลี่ยน ระบุปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร (กิจกรรมห้องย่อย)
11.00 – 11.30 น.	นำเสนอปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร
11.30 - 12.00 น.	สรุปกิจกรรม และชี้แจงกิจกรรมครั้งต่อไป

ลิงก์สำหรับเข้าร่วมประชุม

วันที่ 30 เมษายน 2568 (รอบบ่าย)

13.30 - 14.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม
14.00 – 14.10 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงภาพรวมโครงการ
14.10 – 15.00 น.	เรียนรู้การเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัย <ul style="list-style-type: none">- VDO นำเสนอมิติการเตรียมความพร้อม 4 Module- ทดลองทำประเมินการเตรียมความพร้อมผ่าน Pre-aging
15.00 – 15.30 น.	แลกเปลี่ยน ระบุปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร (กิจกรรมห้องย่อย)
15.30 – 16.00 น.	นำเสนอปัญหา และแนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้พนักงานในองค์กร
16.00 - 16.30 น.	สรุปกิจกรรม และชี้แจงกิจกรรมครั้งต่อไป

ลิงก์สำหรับเข้าร่วมประชุม