

ไม่
(พิมพ์)

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข
เลขรับ 6791
วันที่ 15 พ.ย. 2567
เวลา 11.04 น.



ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๖/ ๒๐๓๗

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๔๕ หมู่ ๔ ถนนสถลมารค
ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กำหนดจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “อบรมสร้างความรู้สัทธิไทยรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่การปฏิบัติแก่แกนนำนักศึกษาในสถานศึกษาตามโครงการพระราชดำริ ในเขตสุขภาพที่ ๑๐ ครั้งที่ ๒” ให้กับแกนนำนักศึกษา จำนวน ๘๐ คน ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชาชนในเขตสุขภาพที่ ๑๐ ให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกายปกติ สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ในการนี้ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ขอเชิญ ผศ.ดร.นิยม จันทน์นวล เป็นวิทยากรบรรยาย เรื่อง การสร้างความรู้รอบรู้การดูแลตนเองให้ห่างไกลมะเร็งเต้านม ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. รายละเอียดตามสิ่งที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนิพนธ์ กุณินิตย์)

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) รักษาการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน

โทร ๐๔๕-๒๕๑๒๖๗

ผู้ประสานงาน : ๑) นางสาวนฤดี แสงวงษ์ โทรศัพท์ ๐๘๙ ๗๑๙ ๖๗๐๐

๒) นางสาวศศิธร บุญสุข โทรศัพท์ ๐๘๔ ๙๘๔ ๒๗๗๘

กำหนดการ

โครงการ อบรมสร้างความรอบรู้สตรีไทยรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่การปฏิบัติแก่แกนนำนักศึกษา
ในสถานศึกษา ตามโครงการพระราชดำริ ในเขตสุขภาพที่ ๑๐ ครั้งที่ ๒

วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน /ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรม โดย นางพัชราภรณ์ โตสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๐๙.๐๐- ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย การสร้างความรอบรู้การดูแลตนเองให้ห่างไกลมะเร็งเต้านม โดย ผศ.ดร.นิยม จันทน์วล วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
๑๑.๐๐- ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย สถานการณ์มะเร็งเต้านมในประเทศไทย โดย นางพัชราภรณ์ โตสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการการสร้างความรอบรู้การดูแลตนเองให้ห่างไกลมะเร็งเต้านม กลุ่มที่ ๑ การใช้ BSE App นางสาวมนฤดี แสงวงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กลุ่มที่ ๒ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยห่างไกลมะเร็ง นางสาวศศิธร บุญสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กลุ่มที่ ๓ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี นางลักขณา ประมูลพงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กลุ่มที่ ๔ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างและการลดความเครียด นางพัชราภรณ์ โตสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กลุ่มที่ ๕ การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี นางสาวเทียมดาว ทองโกฏี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำเสนอวิธีการสร้างความรอบรู้และการดูแลสุขภาพในแต่ละกลุ่ม/ ทดสอบความรู้หลังการอบรม
หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	