

5 เรื่องสำคัญ

ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”

- **1. ด้านสุขภาพ**
ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง
- **3. ด้านเศรษฐกิจ**
ความมั่นคง วางแผนเรื่องการเงิน ใช้จ่ายออม และปล่อยให้ตัวเอง
- **2. ด้านสังคม**
รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ
- **4. ด้านที่อยู่อาศัย**
มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าใช้บริการสังคมได้ อย่างสะดวกสบาย
- **5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม**
เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอวง

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา ชั้น 1
ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา โทร 075-356165 โทรสาร 075-341026
กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนากำลังคนและความมั่นคงของมนุษย์
เว็บไซต์ : www.dop.go.th



เส้นทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

- วัยเรียนรู้**
ปูพื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)
เรียนรู้ทักษะชีวิต รักความสามัคคีในครอบครัว มีนิสัยการออม มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม
- วัยผจญภัย**
ตามหา Passion (อายุ 18-25 ปี)
ตั้งเป้าหมายในชีวิต เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ วางแผนการใช้เงิน และการออม สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม
- วัยเสริมสร้าง**
ความมั่นคง (อายุ 26-59 ปี)
ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สนใจเรื่องสุขภาพ การวางแผนการออม การลงทุน การบริหารหนี้ วางแผนการเกษียณ ศึกษาสิทธิต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่
- วัย Strong Together**
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)
รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ เสริมศักยภาพความสามารถ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอิสระในการใช้ชีวิต มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร



การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่วัยในครรภ์มารดา

องค์การบริหารส่วนตำบลลำพราหมณ์

ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว!

1

เพราะการเป็นผู้สูงอายุ เป็นช่วงชีวิตมนุษย์ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้



2

เพราะไม่อยากเป็นภาระ และมีความสุข ในช่วงบั้นปลายชีวิต

5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น "ผู้สูงวัย"

5

เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ของสภาพการทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม

4

เพราะชีวิตมีการจากลา พลัดพราก และสูญเสีย ของคนใกล้ตัว

3

เพราะร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสภาพ

Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าใจวิถีการใช้สิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ใน "วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคง ทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เมื่อไว้ ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน



Check point 1

5 เคล็ดลับ (ใหม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

สิ่งที่คุณควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หากความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ ของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. หาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการสร้างเสริม สุขภาพทางร่างกาย
5. เตรียมความพร้อมในการ สร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

ร่างกาย สมบูรณ์ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ



จิตใจ สดใส ปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี

สังคม เปิดใจ เปิดรับ และมีกิจกรรมกับส่วนรวม ทั้งครอบครัวและสังคม



"A sound mind in a sound body"

ปัญญา ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใจและรู้เท่าทัน

จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์



Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าใจวิถีการใช้สิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ใน "วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคง ทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เมื่อไว้ ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน



Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. ลักษณะการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้าน และสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดี
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร กับคนทุพพลภาพ
5. สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่าง สะดวกสบาย



Check point 5

5 วิธีเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. หากความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี และมิจฉาชีพ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทาง ในการสร้างเสริมความถนัดเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย



เอกสารของผู้คำประกัน

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
 2. สำเนาทะเบียนบ้าน
 3. หากมีคู่สมรส (จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย) แนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน ของคู่สมรส และสำเนาใบสำคัญการสมรส
 4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ไม่เกิน 90 วัน) หรือสลิปเงินเดือนย้อนหลัง 3 เดือน (ฉบับจริง)
 5. กรณีทำธุรกิจส่วนตัว แนบสำเนาใบทะเบียนพาณิชย์ และรายการเคลื่อนไหวบัญชีธนาคาร (Statement) ย้อนหลัง 6 เดือน
- เอกสารประกอบการคำประกันฯ อย่างละ 1 ฉบับ

ขั้นตอนการกู้ยืม

1. ผู้กู้ คู่สมรสผู้กู้ (หากมี) ผู้คำประกัน และคู่สมรสผู้คำประกัน (หากมี) ยื่นคำร้องขอกู้ยืมเงินพร้อมเอกสารหลักฐานด้วยตนเอง
2. เจ้าหน้าที่เยี่ยมบ้านรวบรวมข้อเท็จจริงและข้อมูลแวดล้อมประกอบการวิเคราะห์และพิจารณาในเบื้องต้น
3. ส่งเอกสารหลักฐานไปยังคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุพิจารณา
4. แจ้งผลการพิจารณาอนุมัติหรือไม่อนุมัติ ให้ผู้กู้ทราบ
5. แจ้งผู้กู้และผู้คำประกันที่ได้รับการอนุมัติให้ไปทำสัญญากับผู้ให้กู้ ณ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด

การชำระคืนเงินกู้ยืม

1. ผู้ที่กู้ยืมเงินกองทุนจะต้องชำระคืนเงินกู้ยืมตามระยะเวลาที่กำหนดในสัญญา ณ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. ผู้ที่กู้ยืมเงินกองทุนจ่ายผ่านจุดบริการเคาน์เตอร์เซอร์วิสทุกสาขาทั่วประเทศ

สถานที่ยื่นคำร้องขอกู้ยืมเงิน

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช ชั้น 1
ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
โทรศัพท์ 075-356165 โทรสาร 075-341026



เงินกู้ยืมประกอบอาชีพ
จากกองทุนผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลลำพูน
อำเภอลำพูน จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร 075-306020

สาระสำคัญ

"กองทุนผู้สูงอายุ" ได้จัดตั้งขึ้นตามมาตรา 13 แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ ความมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักเกณฑ์การให้กู้ยืม

1. ให้กู้ยืมรายบุคคลได้คนละไม่เกิน 30,000.-บาท
2. ให้กู้ยืมเป็นรายกลุ่ม ๆ ละ ไม่น้อยกว่า 5 คน ได้กลุ่มละไม่เกิน 100,000.-บาท
3. การกู้ยืม รายบุคคล และรายกลุ่ม ต้องชำระคืนเป็นรายงวดภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย

คุณสมบัติของผู้กู้ยืม

1. อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทยและมีภูมิลำเนาตามทะเบียนบ้านอยู่ในจังหวัดที่ขอกู้ยืม
2. ผู้กู้ต้องเดือดร้อนหรือขาดแคลนเงินทุนประกอบอาชีพจริง และต้องนำไปใช้ในการประกอบอาชีพของผู้กู้เท่านั้น ห้ามมิให้บุคคลอื่นนำไปประกอบอาชีพแทน
3. ผู้กู้ต้องไม่เป็นผู้ที่ได้รับการอนุมัติและอยู่ระหว่างการผ่อนชำระเงินทุนประกอบอาชีพจากกองทุนผู้สูงอายุ ยกเว้นแต่ได้ชำระเงินทุนครบหมดแล้วและมีเอกสารยืนยัน

4. กรณีเป็นสามีภรรยา สามารถขอกู้ยืมได้ แต่ทั้งนี้กองทุนผู้สูงอายุจะพิจารณาให้เพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
5. ผู้กู้ต้องไม่ได้รับการช่วยเหลือจากแหล่งทุนอื่นจากกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
6. มีแผนการประกอบอาชีพที่เหมาะสม
7. กรณีมีคู่สมรส ผู้กู้ต้องได้รับความยินยอมจากคู่สมรส
8. หากผู้กู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องแนบใบรับรองแพทย์เพื่อรับรองว่าสามารถประกอบอาชีพได้จริง

คุณสมบัติของผู้ค้ำประกัน

1. มีอายุไม่เกิน 58 ปีบริบูรณ์ในขณะที่ผู้ขอรับการสนับสนุน ได้ยื่นคำขอรับการสนับสนุนเงินทุนกู้ยืมประกอบอาชีพ
2. เป็นผู้มีรายได้หรือเงินเดือนประจำ ไม่น้อยกว่า 8,000.-บาทต่อเดือน โดยต้องมีหลักฐานมาแสดง
3. มีภูมิลำเนาตามทะเบียนบ้านอยู่ในจังหวัดเดียวกับผู้กู้ยืม
4. ไม่อยู่ระหว่างเป็นผู้ค้ำประกันให้กับบุคคลอื่นที่ขอกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ ประเภทรายบุคคลหรือรายกลุ่มจากกองทุนผู้สูงอายุ



เอกสารของผู้ขอกู้ยืม

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
 2. สำเนาทะเบียนบ้าน
 3. หากมีคู่สมรส (จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย) แนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านของคู่สมรสและสำเนาใบสำคัญการสมรส
 4. ใบรับรองแพทย์ตัวจริง (กรณีผู้ขอกู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป) ออกโดยโรงพยาบาลของรัฐ
 5. สำเนาสมุดบัญชีการกู้ยืมฯ (กรณีเป็นลูกหนี้ที่ชำระหนี้ครบแล้ว (ปิดบัญชี) มีความประสงค์จะขอยืมกู้ใหม่)
 6. สำเนาสมุดบัญชีธนาคารกรุงไทย (เท่านั้น)
 7. ภาพถ่ายขณะประกอบอาชีพอาชีพ 2 - 3 ภาพ
- เอกสารประกอบการกู้ยืมเงินฯ อย่างละ 1 ฉบับ





คู่มือสิทธิ ผู้สูงอายุ

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าพรหม





องค์การบริหารส่วนตำบลถ้าพระธรณา

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คู่มือแนวทางการดูแล “ผู้สูงอายุ”



ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(COVID-19)

ฉบับปรับปรุง

โดย องค์การบริหารส่วนตำบลถ้าพระธรณา

อำเภอถ้าพระธรณา จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร 075-306020