

โครงการ



# GoldenZone Network

ชุมชนผู้สูงอายุ GZ แห่งประเทศไทย

อายุยืน สุขภาพดี และมีความสุข

Longevity Healthiness & Happiness





อุทิศแด่  
คุณๆ อามันท์ ปันยารชุน

# สุวรรณภูมิ แห่งสุขภาพ

: สุขสถานะของศตวรรษิกชน

"GoldenZone Wellness :  
Centenarian Wellity"  
Life Secrets for Longevity,  
Healthiness and Happiness.

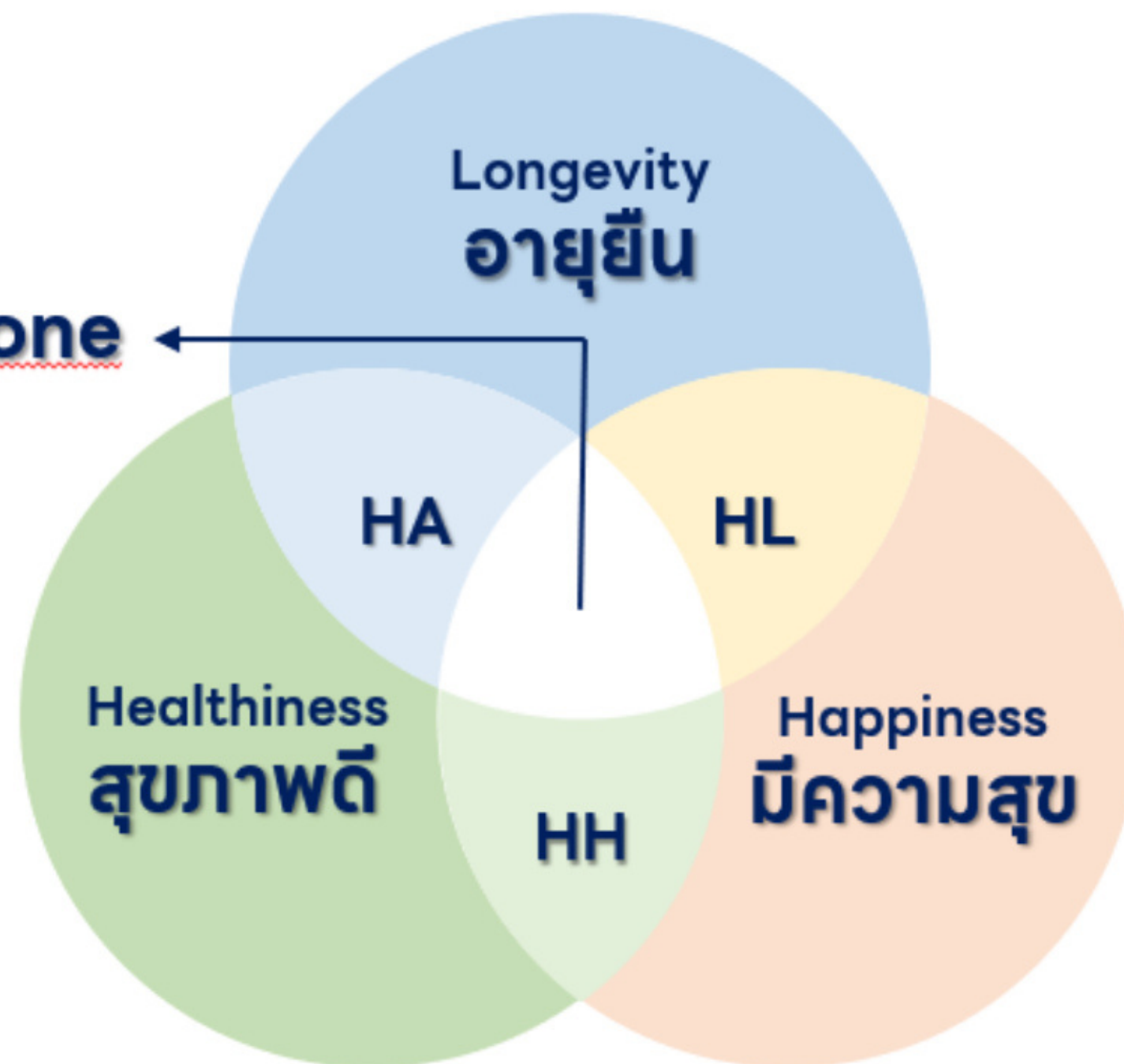
123

เคล็ดลับ  
ชีวิตยืนยาว  
มีสุข(ส)ภาพ!

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์  
พญ.กัลยรัตน์ สุขเรือง

## สุวรรณภูมิแห่งสุขภาพ : สุขสถานะของศตวรรษิกชน "GoldenZone Wellness : Centenarian Wellity"

GoldenZone



เคล็ดลับชีวิตยืนยาว มีสุขภาพ!



**แก่** ก่อนวัย  
เจ็บนาน  
เสียเวลา  
ภาระพึ่งพิงมากขึ้น



เศรษฐกิจโตช้า

พัฒนาพื้นที่  
GoldenZone  
บนฐานการวิจัย

พัฒนา  
เศรษฐกิจ  
คนอายุยืน



ลดภาระ  
ดูแลผู้สูงอายุ

## วิสัยทัศน์ (Vision)



- ส่งเสริมคนไทยเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ
- สร้างชุมชนที่ปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน **สู่หัวใจของ GoldenZone คือ อายุยืน สุขภาพดี และมีความสุข**
- ส่งเสริมผู้สูงอายุมีส่วนแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น สู่การลดความเหลื่อมล้ำในสังคมต่อไป

# TIMELINE

## จัดตั้งทีมงาน และวางแผนโครงการ



มี.ค.-เม.ย. 67

## รับสมัคร ผู้ร่วมโครงการ



พ.ค.-มิ.ย. 67

## เปิดตัวโครงการ



ก.ค. 67

## วัยเก๋า วออัพเลเวล



ก.ค. 67 เป็นต้นไป

## GZ Camp



- จัดตั้งทีมงาน แบ่งหน้าที่งาน
- วางแผนกิจกรรม และหลักสูตรการเรียนรู้

- เชิญผู้สมัครร่วมกลุ่มไลน์โครงการ เพื่อทำความเข้าใจจกกันและกันเบื้องต้น
- สื่อสารเนื้อหาที่มาโครงการ และข่าวสารที่น่าสนใจ

- เปิดตัวโครงการ เดือนกรกฎาคมนี้
- จัดกิจกรรม พบปะสังสรรค์ ให้เกิดการรู้จักกันทั้งผู้ร่วมโครงการ และทีมงาน

- เปิดให้ความรู้ หลักสูตรที่น่าสนใจ ผ่านช่องทางออนไลน์ และวัดผลด้วย KPI
- สรรหาหัวหน้ากลุ่มประจำพื้นที่ เพื่อช่วยเหลือกลุ่มเพื่อนผู้ร่วมโครงการ

- ปี พ.ศ. 2568 จัดค่ายวัยเก๋า 2วัน 1 คืน เพื่อพบปะ ร่วมกิจกรรมที่ทำให้มี **“อายุยืน สุขภาพดี และมีความสุขได้”**



## KPI วัดผลลัพธ์



การประเมินผลด้วย KPI 3 ด้าน ดังนี้

### 1. ด้านร่างกาย

: การเปลี่ยนพฤติกรรมกระทำการดำเนินชีวิต

### 2. ด้านจิตใจ

: ความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามา

### 3. ด้านจิตวิญญาณ

: การเห็นคุณค่าของตัวเอง และผู้อื่น

# สิ่งที่ต้องการ การสนับสนุนจาก Influencer



1. **เป็นกระบอกเสียง** ประชาสัมพันธ์โครงการ GoldenZone Network เพื่อเชิญชวนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป สมัครร่วมโครงการ ผ่าน LINE Official
- เป้าหมาย :** ผู้สมัคร 200 คน ภายใน 30 มิ.ย. 67

# สิ่งที่ต้องการ การสนับสนุนจาก Influencer



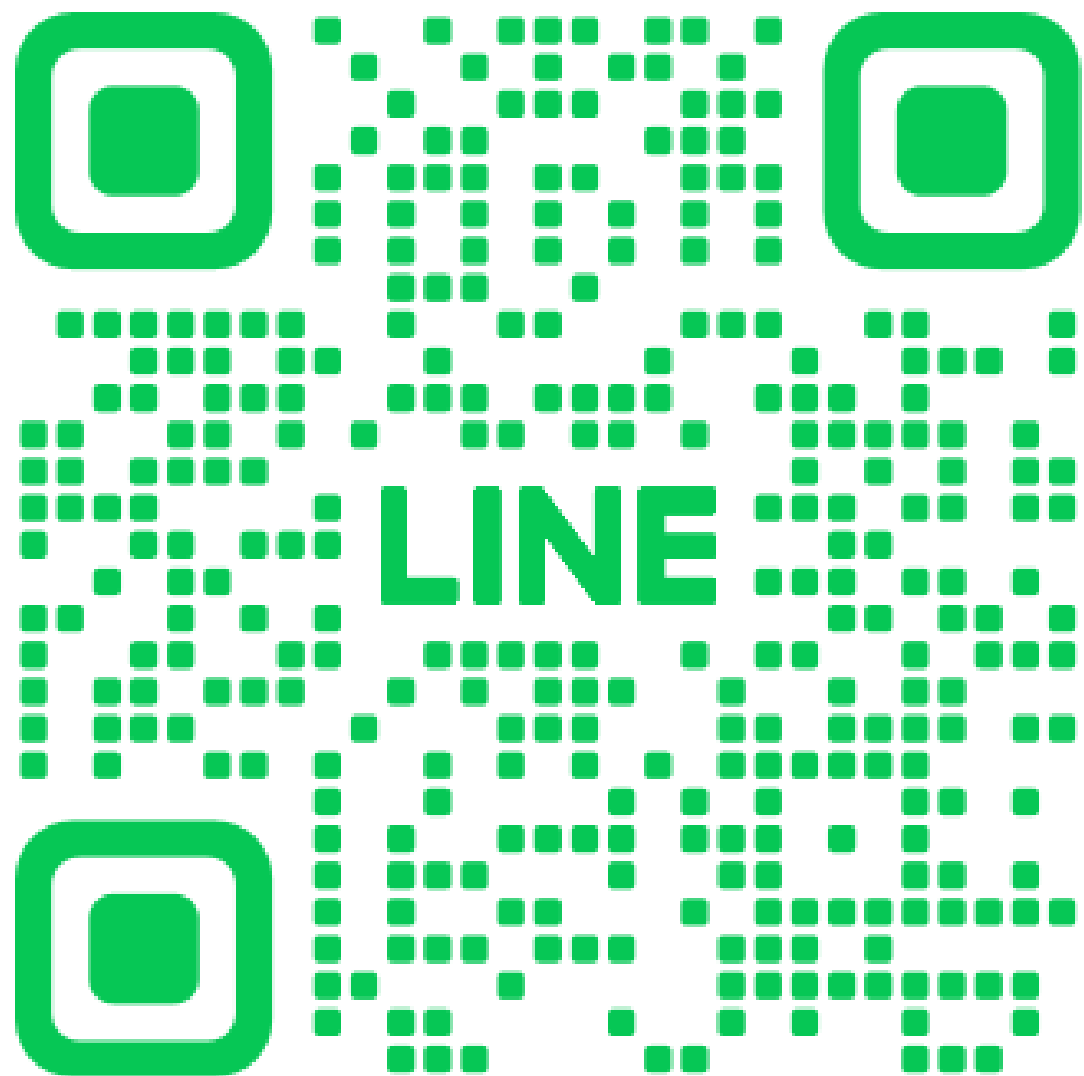
## 2. ขอรับบริจาค**สมทบทุน** เพื่อดำเนินโครงการ ดังนี้

- การจัดอบรมผู้สูงอายุแบบออนไลน์ ผ่านซูม (Zoom)
- การประชุม/อบรมตัวแทนกลุ่มแบบพบปะ และออนไลน์
- การจัดงานเปิดตัวโครงการอย่างเป็นทางการในเดือนกรกฎาคมนี้
- การจัด GZ Camp (ไตรมาสแรก ปี พ.ศ. 2568)

*\* การเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดใดทั้งสิ้น*



ร่วมสร้างชุมชนผู้สูงอายุกับพวกเรา



**LINE Official**

เพื่อสมัครร่วมโครงการ และรับข่าวสาร



**LINE Group**

เพื่อพูดคุยกับเพื่อนร่วมโครงการ

# ขอบคุณค่ะ

