ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம்
National Secretariat for Elders

ග්‍රාමීය සංවර්ධන, සමාජ ආරක්ෂණ සහ ප්‍රජා සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය
கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டுகை அமைச்சு
Ministry of Rural Development, Social Security and Community Empowerment

සක්‍රිය වැඩිහිටි වියක් උදෙසා   *-செயலூக்கமான முதுமையை நோக்கி -*   *Towards an active ageing*

මගේ අංකය எனது இல. My No.	NSE/DEV021/1/ESSF/ Digital Literacy	ඔබේ අංකය உனது இல. Your No.		දිනය திகதி Date	2025.06.23

දිස්ත්‍රික් ලේකම්,
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය
....

<u>දිවා මධ්‍යස්ථාන ආශ්‍රිත අභිප්‍රේරණ, ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය, යෝග ව්‍යායාම හා රැකියා උත්පාදන වැඩසටහන</u>

දිවයින පුරා විසිරී සිටින අඩු ආදායම්ලාභී වැඩිහිටියන්ට ස්වශක්තියෙන් නැගී සිටීමට අවස්ථාව උදාකරදීමට හා ඒ මගින් අඩු ආදායම්ලාභී වැඩිහිටියන්ගේ ජීවන තත්ත්වය උසස් කිරීම අරමුණුකර ගනිමින් හැකියාව හා ඒ සඳහා කැමැත්ත ඇති වැඩිහිටි ප්‍රජාව උදෙසා 2025 වර්ෂයේදි උක්ත වැඩසටහන ඔබ දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

02. මේ සමග වැඩසටහනේ උපදෙස් පත්‍රිකාව ද අමුණා ඇති අතර 2025 11.30 දිනට පෙර වැඩසටහන පවත්වා වාර්තා එවිය යුතුය.

03. එම වැඩසටහන සඳහා වැඩිහිටියන් හා නිලධාරින් ද ඇතුළත්ව පුහුණු ලාභීන්100 ක් සම්බන්ධ කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

මේ පිළිබඳව ඔබ දක්වන සහයෝගය ඉතා අගේකොට සලකමි.

කේ.චතුර මිහිදුම්
අධ්‍යක්ෂ.

ලිපිනය : 2 වන මහල, D කොටස, සෙත්සිරිපාය - දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල.
முகவரி : 2ஆம் மாடி,தொகுதி D,செத்சிறிபாய-கட்டம் II,பத்திரமுல்லை
Address : 2nd Floor,Block D, Sethsiripaya- II Stage, Baththaramulla.
ඊ-මේල්/ ஈ-மெயில்/ E-mail : nsemss@gmail.com
ෆැක්ස්/ பெக்ஸ் / Fax : 0112187015

දුරකථන / தொலைபேசி/ Telephone:
අධ්‍යක්ෂ / பணிப்பாளர் / Director : 0112187045
කාර්යාලය / அலுவலகம் / Office
සංවර්ධන අංශය :0112054164
ආයතන අංශය :0112054136
ගිණුම් අංශය : 0112054138

දිවා මධ්‍යස්ථාන ආශ්‍රිත අභිප්‍රේරණ, ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය, යෝග ව්‍යායාම හා රැකියා උත්පාදන වැඩසටහන - 2025

හැඳින්වීම

පොහොසත් රටක් ලස්සණ ජීවිතයක්" රජයේ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශයේ ගෞරවනිය ජීවිතයක් සුරක්ෂිත රටක් වැඩිහිටියාට අත්පත් කරදීම උදෙසා ඔවුන් ආර්ථික. සමාජයීය වශයෙන් දැනුවත් කළ යුතුව ඇත. අනෙක් අතින් වැඩිහිටියාට නිරෝගීමත් ජීවන තත්ත්වයක් අත්පත්කර දියි යුතුය. ඒ වෙනුවෙන් සංවර්ධිත රටක වැඩිහිටි ජීවන තත්ත්වය සෑම අංශයකින්ම උසස් කරලිම මෙන්ම ඒ තුළින් ගෞරවණීය අනාගතයක් වැඩිහිටි පරපුරට උරුම කර දීම

අරමුණු

දිවයින පුරා විසිරී සිටින අඩු ආදායම්ලාභී වැඩිහිටියන්ට ස්වශක්තියෙන් නැගී සිටීමට අවස්ථාව උදාකරදීමට හා ඒ මගින් අඩු ආදායම්ලාභී වැඩිහිටියන්ගේ ජීවන තත්ත්වය උසස් කිරීම අරමුණුයි

- ආදායම් උත්පාදක කුඩා ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කිරිමට අවස්ථාව සැලසෙන බැවින් හැකියාවැති වැඩිහිටියන්ට ආදායම් උත්පාදන අවස්ථා බිහිවී ඔවුන් සවිබල ගැන්වීම.
- ආර්ථික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම හා වැඩිහිටියන් ජාතික සංවර්ධනයේ කොටස්කරුවන් කිරිම
- කායික, මානසික නිරෝගී වැඩිහිටියන් පිරිසක් බිහි කිරීම
- ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය පිළිබඳ දැණුම ලබාදීම තුළ වැඩිහිටියන්ට නව තාක්ෂණය සමග ගණුදෙණු කිරිමේ හැකියාව ලැබීම
- වැඩිහිටියන්ගේ ආර්ථික, සෞඛ්‍යය ,සෞන්දර්යාත්මක, හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය

නිර්ණායක

- අවුරුදු 60 ට වැඩි වැඩිහිටියන් විය යුතුය.
- වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානවල හෝ වැඩිහිටි සමිතිවල සමාජිකයන් වියයුතුය.

ක්‍රමවේදය

1. වැඩිහිටියන්ට යෝග ව්‍යායාම්, ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය ආකල්ප සංවර්ධනය හා වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථාන ආශ්‍රිත ආදායම් උත්පාදන ව්‍යාපෘති පිළිබඳ ප්‍රායෝගික දැනුම ලබාදෙන පරිදි දින 05 ක් සඳහා පහත වැඩසටහන් ද ඇතුළත්ව මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කළ යුතුව ඇත.
    - අන්තර්ජාල තාක්ෂණය හා ඩිජිටල් සාක්ෂරතා පුහුණුව
    - යෝග ව්‍යායාම පිළිබඳ ප්‍රායෝගික පුහුණුව
    - ස්වයං රැකියා පාදක ප්‍රායෝගික පුහුණුව
    - වැඩිහිටි අභිප්‍රේරණය උදෙසා ධනාත්මක චින්තනය
    - වැඩිහිටි රසවින්දනය

2. සහභාගීවන එක් වැඩිහිටියෙකු සඳහා දිනකට රු. 500.00 බැගින් දින 5 සඳහා බස් ගාස්තුව වෙනුවෙන් ගමන් වියදමක් ගෙවිය යුතුය
3. මෙම වැඩසටහන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සහිතව න බැවින් හා වැඩිහිටියන් 100 ක් වන බැවින් පහසුකම් සහිත ස්ථායක් තොරා ගත යුතුය.
4. මෙම වැඩසටහන සඳහා වියදම් ඇස්තමේන්තුවක් වැඩසටහන පැවැත්වීමට තෝරාගත් ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් ගේ අනුමැතිය සහිතව එවිය යුතුය.
5. සම්පත්දායක දීමනා ගෙවීමට රාජ්‍ය පරිපාලන හා කළමණාකරණ චක්‍ර ලේඛන අංක 07/2025 හා 2025.03.17 දිනැති චක්‍රලේඛයට අනුව ගෙවීම කළ යුතුය.

පසු විපරම්

වැඩසටහන අවසන් කර සති දෙකක් ඇතුළත පහත ලේඛණ මා වෙත ලබාදීමට කටයුතු කළ යුතුයි

1. මුදල් ලද බවට ලදුපත
2. සහභාගී වූ වැඩිහිටියන්ගේ අත්සන් ලේඛණවල සහතික කළ පිටපත්
3. සහතික කරන ලද වියදම් වාර්තාව හා බිල්පත්වල සහතික කළ පිටපත්
4. මුදල් ගෙවූ බවට සහතික කරන ලද රික්විසන් පත්‍රයේ සහතික කළ පිටපත
5. වැඩසටහනේ ඇගයීම් වාර්තාව

කේ.චතුර මිහිඳුම්
අධ්‍යක්ෂ