

# ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส. เดินหน้าจัดกิจกรรม

## “SOOK Activity” ชูแนวคิด “Live Healthier”

### ตอบโจทย์การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้เข้ากับยุค

### สมัยปัจจุบัน



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รุกกิจกรรม SOOK Activity ต่อเนื่อง เป็นปีที่ 4 ชูแนวคิด “Live Healthier” มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมแบบสัมผัสประสบการณ์จริง เพื่อสร้าง แรงบันดาลใจ การเรียนรู้ และแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ครอบคลุม 4 มิติ ทั้ง กาย จิต สังคม และปัญญา ผ่านกิจกรรมหลากหลาย ตอบโจทย์กลุ่มคนทุกเพศ ทุกวัย

นางเบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเจียร ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวว่า กิจกรรม SOOK Activity ก้าวเข้าสู่ปีที่ 4 ซึ่งในปี 2559 ที่ผ่านมาประสบความสำเร็จ มีจำนวนผู้เข้าร่วม กิจกรรมตลอดทั้งปีกว่า 25,000 คน โดยมากกว่า 80% มีความพึงพอใจและเกิดแรงบันดาลใจ/แนวคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีสุขภาพะยิ่งขึ้น ทั้งนี้ในปี 2560 ได้ตั้งเป้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมไว้ 30,000 คน

“SOOK Activity 2560” จัดขึ้นที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ ด้วยแนวคิด “Live Healthier” ออกแบบกิจกรรมให้สามารถสนองตอบความต้องการ ความสนใจอย่างสอดคล้องกับทุกกลุ่มเป้าหมายยิ่งขึ้น ทั้งผู้สูงอายุ คนวัยทำงาน กลุ่มครอบครัว กลุ่มเยาวชน ด้วยการนำข้อมูลเชิงลึกและปัญหาต่างๆ ที่คนทั่วไปมักจะพบเจอในการดำเนินชีวิต รวบรวมมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุ ที่มา แล้วไขข้อสงสัยต่างๆ จาก สสส. และภาคีเครือข่าย นำเสนอออกมาเป็นแนวทางในการ แก้ไขหรือพัฒนาปัญหาสุขภาพะเหล่านั้นให้ดีขึ้น ผ่านกิจกรรมที่เน้นการสร้างประสบการณ์ตรงให้กับผู้เข้าร่วม เพื่อ กระตุ้น จุดประกาย สร้างแรงบันดาลใจ พร้อมให้แนวคิดและแนวทาง นำองค์ความรู้ไปปรับใช้ได้ง่าย สอดคล้องกับ วิถีชีวิตของตัวเองหรือคนใกล้ชิด นางเบญจมาภรณ์ กล่าว

SOOK Activity จัดขึ้นในช่วงเย็นวันอังคาร – ศุกร์ เวลา 18.00 – 19.00 น. เป็นกิจกรรมออกกำลังกาย เอาใจ คนรักสุขภาพ อาทิ HIIT Cardio, Aerobic Mixercise เป็นต้น และทุกวันเสาร์ตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ 10.30-15.00 น. โดยจะมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ มาดำเนินกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งช่วงเช้าเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ให้แต่ละกลุ่มเป้าหมายได้เลือกตามความสนใจ อาทิ กิจกรรม Your Dance, Chair Exercise, โยคะภาวนา, โยคะเด็ก แล้วในช่วงบ่ายจะเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ หรือเสริมสร้างสุขภาพะหลากหลายมิติ สลับหมุนเวียน กันไปในแต่ละสัปดาห์ อาทิ กิจกรรมปลูกผัก, การใช้กระบวนการทางศิลปะเพื่อพัฒนาศักยภาพ, การแชร์

ประสบการณ์จากเหล่าคนดังและผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ เป็นต้น นอกจากนี้ในทุก วันเสาร์ สุดท้ายสิ้นเดือนพบกับ SOOK Market ที่มีทั้งกิจกรรมปรุงอาหารสุขภาพ (cooking class) และจำหน่ายผักผลไม้สดๆปลอดสารพิษ รวมทั้งสินค้าเพื่อสุขภาพหลากหลายที่ส่งตรงจากผู้ผลิตให้ได้ เลือกชิม เลือกซื้อ

และเพิ่มความพิเศษในปี 2560 นี้ด้วย กิจกรรมจิตอาสาพลังแผ่นดิน เชิญชวนทุกคนร่วมทำความดี เพื่อส่งต่อ แบ่งปันความสุขไปสู่ผู้ด้อยโอกาสในสังคม อาทิ การจัดทำเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เป็นประโยชน์ สามารถนำไปใช้พัฒนาตัวเองได้ ซึ่งกิจกรรมจิตอาสา นั้น จัดเดือนละ 1 ครั้ง แล้วทุกๆ 3 เดือน จะรวบรวมเป็นชุดของขวัญปีใหม่สุข เพื่อนำไปส่งมอบให้กับหน่วยงานที่ต้องการ สำหรับที่แรกที่เราจะทำการมอบให้ นั้น จะรวบรวมผลงานจากกิจกรรมจิตอาสา ของเดือนมกราคม-มีนาคม นำไปส่งมอบให้กับมูลนิธิเพื่อเด็กพิการได้นำไปใช้ต่อไป

นอกจากนี้ SOOK Activity ยังมีกิจกรรมดีๆ ร่วมกับชุมชนรอบอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาทักษะชีวิต รวมทั้งการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชนให้มีสุขภาวะ อาทิ กิจกรรม Art Inspired สำหรับเด็กเยาวชน, กิจกรรมปิดทอมสร้างสรรค์, กิจกรรมปลูกผัก, กิจกรรม D.I.Y. สิ่งของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ผ่านช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือ มาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ช.งามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ-นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ [activity.thc@thaihealth.or.th](mailto:activity.thc@thaihealth.or.th) หรือ Line ID: [thaihealth\\_center](https://www.line.me/tw/0241234567)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรมและข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา ได้หลายช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) , [www.facebook.com/sookcenter](https://www.facebook.com/sookcenter)