

สสส.ชวนร่วมสร้างความสุขส่งท้ายปี กับกิจกรรม

SOOK Activity ตลอดเดือนธันวาคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมมอบความสุขให้คนทุก ช่วงวัย ภายใต้กิจกรรม SOOK Activity พบกับหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ที่โดนใจคนทุกเพศทุกวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีความสุข ที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง ตลอดทั้งเดือนธันวาคม

เริ่มต้นด้วย วันเสาร์ที่ 2 ธันวาคม กิจกรรมมาปลูกผักกัน ตอน“ปุ๋ยหมักจุลินทรีย์” มาเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงขยะในบ้านให้เป็นประโยชน์ด้วยวิธีง่ายๆ กับ ชูเกียรติ โกแมน ผู้เชี่ยวชาญในโครงการสวนผักคนเมือง ที่จะมาแบ่งปันประสบการณ์ พร้อมเคล็ดลับการทำปุ๋ยหมักจุลินทรีย์ เพื่อใช้เป็นปุ๋ยหมักปรับปรุงดินบำบัดน้ำเสีย แถมยังช่วยลดปริมาณขยะในครัวเรือน

วันเสาร์ที่ 16 ธันวาคม เอาใจน้องๆที่มีอายุระหว่าง 6-15 ปี กับ กิจกรรมสร้างเด็กสร้างสรรค์ ตอน Universal Design กิจกรรมสนุกๆ ที่ช่วยฝึกฝนจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ ด้วยการออกแบบบ้านให้กับทุกคน ครอบครัวในแบบของตัวเอง ซึ่งนอกจากจะได้ฝึกจินตนาการแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังแนวคิดเรื่องการใส่ใจผู้อื่นให้กับน้องๆอีกด้วย

ส่งท้ายปีในวันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม พบกิจกรรมไฮไลท์ที่จัดมาเอาใจคนรักสุขภาพโดยเฉพาะกับกิจกรรม “ดีัญจักรฝ่ามือบำบัด” โดย คุณศุภชัย จารุสมบุรณ์ ที่ปรึกษามูลนิธิพัฒนาการแพทย์ทางเลือก ที่จะมาแนะนำเทคนิคการนวดกดจุดบริเวณฝ่ามืออย่างถูกวิธี โดยเป็นหนึ่งในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและระบบต่างๆในร่างกาย รวมถึงยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางชนิดได้เป็นอย่างดี

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยสามารถสมัครสมาชิกได้ฟรี ผ่านช่องทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: @SOOK