SOOK Activity ชวนคนไทยลงมือทำความดีร่วมกัน ภายใต้แนวคิด “จิตอาสาพลังแผ่นดิน” ผ่านหลากหลายกิจกรรมที่จะสร้างความสุขทั้งกับตัวเองและแบ่งปันไปยังคนรอบข้าง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนผู้สนใจสืบสานพระราชปณิธาน “มุ่งทำความดี” ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พร้อมใจกันปลุกพลังความดีตามรอยพ่อ สร้างแรงบันดาลใจของคนในสังคมให้ลงมือทำความดีร่วมกัน ผ่านหลากหลายกิจกรรมของงานจิตอาสาพลังแผ่นดิน ในทุกวันเสาร์ตลอดทั้งเดือนธันวาคม ที่จะสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและร่วมแบ่งปันให้กับผู้อื่น โดยทุกกิจกรรมจิตอาสา ที่ทุกคนได้เรียนรู้และสร้างผลงาน จะนำไปแบ่งปันให้กับผู้สูงอายุในสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง จังหวัดนนทบุรี และเพื่อเป็นการแสดงพลังของจิตอาสาพลังแผ่นดินให้ขยายไปในวงกว้าง สสส.จึงอยากเชิญชวนประชาชนบอกเล่าเรื่องราวกิจกรรมเพื่อสังคมของตนเองหรือคนใกล้ชิดที่ได้ทำมา พร้อมใส่แฮชแทค #จิตอาสาพลังแผ่นดิน #palangpandin ในสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ค ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม โดยข้อมูลจะถูกนำมาเชื่อมโยงกันบนแผนที่พลังแผ่นดิน เพื่อร่วมสร้างแรงบันดาลใจ และสร้างประโยชน์ในสังคมต่อไป

สำหรับกิจกรรมต่างๆ ที่จะมาสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั้น นำโดย ใน วันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม เชิญชวนผู้มีจิตอาสาทำดีตามรอยพ่อ ด้วยการร่วมกันประดิษฐ์สมุดทำมือจากกระดาษเหลือใช้ ในกิจกรรม Paper Ranger: สมุดบันทึก...ทำให้นึกได้... เพื่อให้ผู้สูงอายุเขียนบันทึกประจำวัน ช่วยฝึกสมอง พัฒนาความทรงจำ และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ โดยนอกจากจะเป็นสมุดบันทึกแล้ว ยังมีการสอดแทรก องค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองแบบง่ายๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถนำไปใช้จดบันทึกเรื่องราวต่างๆ ทั้งความรู้ด้านอาชีพและบันทึกประจำวัน และสามารถดูแลสุขภาพตัวเอง ได้อีกด้วย นำทีมร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีๆ โดย คุณยศ กัมพลกัญจนา จากธนาคารจิตอาสาหัวหน้าโครงการคืนชีพให้กระดาษ เปเปอร์เรนเจอร์ มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

และใน วันเสาร์ที่ 24 ธันวาคม ความสุขที่เราต่างอยากมีแท้จริงแล้วคืออะไร มาทำความรู้จักความสุขในมุมมองใหม่ผ่านการค้นหาเส้นทางในการเข้าถึงความสุขที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย ในกิจกรรม “เส้นทางความสุข กับ Happiness Thailand” ที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองแล้วส่งต่อให้คนรอบข้าง เพื่อเติมเต็มกำลังใจคืนสู่สังคม นำโดย ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ผู้อำนวยการร่วมธนาคารจิตอาสา พร้อมร่วมกันเป็นจิตอาสาพลังแผ่นดินทำดีตาม

รอยพ่อด้วยการส่งต่อกำลังใจผ่าน SOOK GIFT ประดิษฐ์การ์ดเติมพลังใจ ส่งต่อข้อความจากใจของเรา มอบเป็นกำลังใจให้บุคคลไร้ที่พึ่งได้กลับมามีความสุขอีกครั้ง

นอกจากนี้ในทุกวันเสาร์ยังมีกิจกรรมออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพตนเอง ฟิตร่างกายก่อนที่จะออกไปทำกิจกรรมจิตอาสา สร้างความสุขให้ผู้อื่น
เริ่มด้วยกิจกรรม Body Control: สร้างสมดุลร่างกายด้วยยืดเหยียด-โยคะ ที่พัฒนาจากการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านจากน้ำหนักตัว (weight training) ผสมผสานท่ายืดเหยียดแบบโยคะ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง กระชับรูปร่าง และปรับสมดุลร่างกาย คลายกล้ามเนื้อ-เส้นเอ็น เหมาะกับผู้ที่ต้องการมีหุ่นเฟิร์ม ปรับการเผาผลาญ และบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรม สอนโดย คุณณิชา ยงยืนนาน วิทยากรจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง
อีกทั้งยังมีกิจกรรม “Bellydance” ออกกำลังกายไปกับท่าเต้นที่เน้นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กแบบแยกส่วน ทั้งหน้าท้อง สะโพก ไหล่ ต้นแขน ต้นขา เป็นต้น ผู้ฝึกจะได้ออกกำลังกายในทุกๆ ส่วนของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ลดไขมัน ผิวพรรณดูสดใส สอนโดย ครูกิ๊ฟ และครูลูกณัฐ คุณครูนักเต้นที่กวาดรางวัลทั้งในและต่างประเทศมาแล้วมากมาย

ผู้สนใจ สามารถร่วมกิจกรรมได้ฟรีทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนธันวาคมศกนี้ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซ.งามดูพลี กรุงเทพฯ โดยสามารถลงทะเบียนร่วมกิจกรรมด้วยการส่งชื่อ-นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจมาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 08 1731 8270 (09.00-17.00 น. จันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ Line ID: thaihealth_center รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org