SOOK Activity ชวนมาสำรวจ “พลัง / ศักยภาพ” ในตัวของคุณเอง กับหลากหลายกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ ตลอดเดือนกรกฎาคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ชวนผู้สนใจร่วมปลุกพลัง ค้นหาและพัฒนาศักยภาพของตนเอง ผ่านกิจกรรม SOOK Activity ตลอดเดือนกรกฎาคม ภายใต้แนวคิด “พลัง / ศักยภาพ” พบกับหลากหลายกิจกรรมที่จะปลุกพลังให้ได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ด้วยตัวคุณเอง เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่าย ๆ ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง

เริ่มต้นในวัน เสาร์ที่ 1 กรกฎาคม กับกิจกรรม มาปลูกผักกัน ตอน “มีผักกินทั้งปี…ด้วยพื้นที่ 1 ตารางเมตร” เชื่อหรือไม่ว่าพื้นที่แค่ 1 ตารางเมตร ก็สามารถแปลงเป็นสวนผักเล็ก ๆ ทำให้มีผักที่ทั้งสด สะอาด อร่อย และปลอดภัยกินได้ตลอดทั้งปี เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนพื้นที่ว่าง ภายในบ้านเป็นสวนผักปลอดสาร ด้วยวิธีการที่เรียบง่ายแต่มีประสิทธิภาพ เหมาะสำหรับคนเมืองที่มีพื้นที่น้อย แนะนำเทคนิคการปลูกผักโดย ชูเกียรติ โกแมน ผู้เชี่ยวชาญการปลูกผักจากโครงการสวนผักคนเมือง

ต่อด้วยวัน เสาร์ที่ 15 กรกฎาคม มาพัฒนาศักยภาพของสมองด้วยกิจกรรม “เทคนิคง่ายๆ ที่ทำให้จำได้ ไม่มีวันลืม” เรียนรู้เทคนิคการจำอย่างหมดเปลือกกับ “ลัดดาวัลย์ ชูช่วย” แชมป์สุดยอดอัจฉริยะนักจำระดับประเทศ 2 สมัย ที่จะมาแนะนำเทคนิคที่ใช้ในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิธีการจดจำแบบเชื่อมโยงความคิด การจัดระบบทางความคิดเพื่อเพิ่มศักยภาพของสมองด้านการจำ เรียนรู้และทำความเข้าใจศักยภาพและความมหัศจรรย์ของสมองมนุษย์ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งเรื่องเรียน การทำงาน และชีวิตประจำวันได้

และพลาดไม่ได้ในวัน เสาร์ที่ 22 กรกฎาคม สำหรับผู้ที่กำลังค้นหาเป้าหมายชีวิตของตนเอง ในกิจกรรม “Discovery You” พบกับกิจกรรมสนุก ๆ ที่ช่วยค้นหาแรงบันดาลใจ เพื่อนำมากระตุ้นพลัง สร้างแรงปรารถนา ในการไปสู่เป้าหมายของชีวิต ด้วยการใช้กระบวนการแบบโค้ชชิ่งที่จะช่วยให้เกิดการคิดทบทวน รู้จักศักยภาพและความต้องการของตัวเอง แล้วกระตุ้นให้สร้างแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ เหมาะสำหรับคนหลากหลายวัย ทั้งวัยรุ่นที่ต้องการค้นหาว่าอยากเรียนหรือทำงานอะไร และผู้ใหญ่ที่ต้องการปลุกไฟในตัวเอง ร่วมแนะนำการค้นหาตัวตนโดย โค้ชวา – จิตตพัฒน์ โห่กุศลสินธุ์

ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ตลอดเดือนกรกฎาคม ศกนี้ โดยสามารถสมัครผ่านช่อง

ทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: thaihealth_center

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter