

จดหมายข่าว
ทำได้ดี
เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 7 • ตุลาคม 2555

ค้นศักยภาพ ปลูก. เวทนี้ต้องมีพี่เลี้ยง

จันทรา อสีพงษ์
อัญมณีแห่งบ้านพักไหม

ขงดีที่บ้านดอนพื้งแดด
การอ่านคือรากฐานชีวิต



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

ทักทาย

ในฤดูฝนมีน้ำหลากเกษตรกรชาวบ้านในชนบทต้องเผชิญกับปัญหาน้ำท่วม แต่พอน้ำฝนเริ่มหายไปเกษตรกรต้องเผชิญกับปัญหาใหม่คือภัยพิบัติจากความแห้งแล้ง วนเวียนเช่นนี้ทุกปีไม่สามารถแก้ไขปัญหาในระยะยาวได้ บางแห่งมีการประกาศเป็นเขตภัยพิบัติแห้งแล้งไปบ้างแล้ว และบางพื้นที่ต้องทำฝนเทียมเพื่อช่วยเหลือไม่ให้พืชผลที่เกษตรกรเพาะปลูกไว้ได้รับความเสียหาย

การต้องเผชิญกับภัยพิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่าเช่นนี้เชื่อว่าชาวบ้านหรือชุมชนจะรอแต่ความช่วยเหลือจากรัฐเพียงฝ่ายเดียว ผู้นำในชุมชน สมาชิกในหมู่บ้านก็ควรมีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น การเก็บข้อมูล การรับฟังเสียงของประชาคม และการประเมินผล มีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ต้องมีการนำมาใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อค้นหาศักยภาพของท้องถิ่น จุดเด่นจุดด้อยที่นำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

ฉบับนี้มีตัวอย่างของการค้นหาศักยภาพของคนในท้องถิ่น และการต่อยอดขยายผลให้สมาชิกในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมผลักดันให้เกิดความเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะด้านสุขภาวะ เป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่นๆนำวิธีการไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น

ข่าวดีสำหรับผู้สนใจดำเนินโครงการด้านสุขภาวะ ขณะนี้สำนัก 6 เปิดรับข้อเสนอดีๆจากท่านผ่านระบบออนไลน์ ทางเว็บไซต์ของ สสส. (www.thaihealth.or.th) รู้ผลรวดเร็วภายใน 30 วัน ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเว็บไซต์ หรือจะสอบถามทางโทรศัพท์ในเวลาทำการก็ได้



สื่อสารกับเราผ่านทาง www.facebook.com
พิมพ์ค้นหาว่า "สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม"

เล่มนี้มีอะไร



03

อปท.เพื่อชุมชน
เวกนี้มีพี่เลี้ยง

08

อัญมณีแห่งบ้านพักไหม
จันตรา อสิพงษ์



12

ของดีที่ดอนเพิงแดง

15

การอ่านคือฐานชีวิต



จดหมายข่าว "ทำดีทำได้" รายเดือน

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

979/116-120 ชั้น 34 อาคารเอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

แนะนำดิชม : kitipat@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการ

32 ซ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ 8 ถ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์/โทรสาร 02 580 3302 E-mail : tkrpcompany@gmail.com



อปท.เพื่อชุมชน เวทีนี้มีพี่เลี้ยง

กระบวนการในการทำงานด้วยมุ่งหวังให้ชุมชนอยู่อย่างมีความสุข นับเป็นความพยายามอันหลากหลายและยาวนาน แต่ดูเหมือนความพยายามที่ว่ำนั้น เดินทางไปอย่างไร้เข็มิทศ ไมม่กระบวนการไหนที่เป็นเลิศพอจะท่่าให้ “คนเป็นสุข” ได้อย่างแท้จริง

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส.จึงสนับสนุนแนวทางหนึ่งผ่านโครงการการพัฒนาทักษะการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ทีมสร้างเสริมสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ให้เป็นทางเลือกในการทำสังคม ชุมชน อยู่อย่างมีสุขภาพะ ภายใต้การจัดการของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ไม่ใช่จากใครที่ไหนดไม่รู้หียย่นให้

โครงการการพัฒนาทักษะการบริหารงานสร้างเสริม

สุขภาพให้แก่ทีมสร้างเสริมสุขภาพ อปท. เป็นโครงการที่มุ่งพัฒนา “ทีมสร้างเสริมสุขภาพท้องถิ่น” โดยวางรูปแบบในการพัฒนาเป็นสามประสาน คือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, แกนนำชุมชน และภาคีวิชาการ เมื่อได้ทีมแล้ว ทีมจะลงไปทำงานสร้างเสริมสุขภาพกับชุมชนต่อไป

ขณะเดียวกันยังมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาความรู้ด้านการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพ สอนให้รู้จักลักษณะของสุขภาพแบบองค์รวม คือ กาย ใจ สังคม ปัญญา พร้อมกับแนะนำให้ค้นหาปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิต รวมถึงระบบบริการด้านสุขภาพที่ชุมชนพึงได้รับ และที่สำคัญคือการชี้แนะให้รู้จักกระบวนการบริหารงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วย

ระหว่างการค้าดำเนินโครงการฯ นอกเหนือจากการให้ความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ แก่นักบริหารท้องถิ่นแล้ว ยังมีการพัฒนาและจัดหาพี่เลี้ยงระดับพื้นที่ให้แก่ทีมสร้างเสริมสุขภาพด้วย

อาจารย์สุรพล เหลี่ยมสูงเนิน ผู้จัดการโครงการพัฒนาทักษะ บอกรับว่า ส่วนสำคัญที่สุดในโครงการนี้ คือพี่เลี้ยง



พร้อมกับยกตัวอย่างว่าโครงการลักษณะนี้เหมือนกับการสอนว่ายน้ำข้ามคลอง ถ้ามีโครงการหนึ่งไปเชียร์ให้ อบต. ว่ายน้ำข้ามปาก พอบต. ฮิต ก็ผลักลงน้ำ ขณะที่อีกโครงการหนึ่ง สอนให้อบต. เข้าใจว่าวิธีว่ายน้ำเป็นอย่างไร และอาจจะให้ห่วงยางบ้าง และเมื่อถึงเวลาก็เชิญลงน้ำ

“ส่วนโครงการของผมต่างออกไป ผมสอนเรื่องกระแสน้ำด้วย อย่างฝั่งนี้กับฝั่งโน้นห่างกัน 20 เมตร แต่คุณต้องว่ายน้ำ 50 เมตร เพราะกระแสน้ำจะพาไป ฉะนั้นถ้าคุณซ้อมคุณต้องซ้อม 100 เมตร เพื่อให้ว่ายน้ำได้ 50 เมตร และพอคุณลงน้ำ ก็ยังมี

พี่เลี้ยงช่วยตามอีกต่างหาก” หัวหน้าโครงการฯ อธิบาย

ด้วยเหตุนี้ กลไกพี่เลี้ยงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากพี่เลี้ยงไม่เข้าใจกระบวนการพัฒนาก็จะลำบาก เพราะพี่เลี้ยงของโครงการฯ หากเห็นท่าไม่ดี ก็จะชวนคิด และถ้าเวลากระตุกก็ต้องกระตุกทั้งหมู่บ้านให้คนทั้งหมู่บ้านรู้ด้วย ว่าอะไรเป็นอะไร

นับตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา โครงการการพัฒนาทักษะการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ทีมสร้างเสริมสุขภาพ อปท. ได้สร้างพี่เลี้ยงระดับพื้นที่ถึง 76 คน ทำให้เกิดสมาชิกทีมสร้างเสริมสุขภาพอีก 450 คน มีโครงการที่ร่วมลงทุนกับ สสส. 123 โครงการจาก อปท. 114 แห่ง และมีประชาชนที่ได้รับประโยชน์จากโครงการไม่น้อยกว่า 20,000 คน

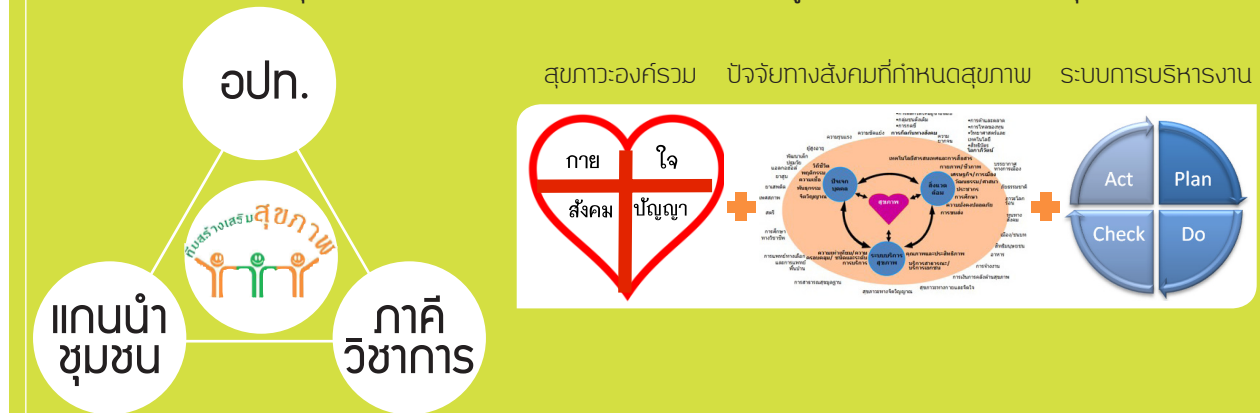
อย่างไรก็ตามกว่าจะได้ผลลัพธ์เหล่านี้ ทางโครงการฯ ต้องผ่านกระบวนการหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นว่าภาพรวมของโครงการเป็นอย่างไร และมีความจำเป็นแค่ไหนในการมีทีมสร้างเสริมสุขภาพประจำท้องถิ่นนั้นๆ จากนั้นก็คัด

การพัฒนาทักษะทีมสร้างเสริมสุขภาพ อปท.

พัฒนากทีมสร้างเสริมสุขภาพท้องถิ่น

พัฒนาความรู้การบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพองค์รวม ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ ระบบการบริหารงาน



เลือก อบท. เข้าร่วมโครงการจำนวน 40 แห่ง เป็นโครงการนำร่อง และเน้นไปที่ อบท.ขนาดกลางและเล็ก เพราะเชื่อว่าไม่มีโอกาสและงบประมาณเทียบเท่ากับ อบท.ใหญ่ๆ

ขณะเดียวกันคุณสมบัติสำคัญที่สุด

หน้าที่ส่งเสริมสุขภาพประจำท้องถิ่น

อาจารย์สุรพล กล่าวว่า สาเหตุที่ไม่ได้ตั้งหลักที่นายกองค์การบริหารส่วนตำบล หรือนายกเทศมนตรี เพราะเป็นตำแหน่งทางการเมือง ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงนายก งานที่ทำมาทุกอย่าง



คือต้องมีคณะทำงานแสดงความตั้งใจในการพัฒนาเพื่อส่วนรวม พร้อมเข้าร่วมการอบรม และทำกิจกรรมตลอดโครงการจำนวน 4 คน ประกอบด้วย ปลัด อบต., ตัวแทนในพื้นที่ เช่น ประธาน อสม.แกนนำชุมชน, ที่ปรึกษาด้านสุขภาพ และเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน หรือเจ้า

อาจจะตกอยู่ในภาวะชะงักงัน ดังนั้นทางโครงการฯ จึงมุ่งไปที่คนทำงาน

“ที่ผมทำ คือทำทีมสร้างเสริมสุขภาพ มีปลัดเทศบาลหรือ อบต., แกนนำชุมชน เจ้าหน้าที่อบต. หัวหน้ารพสต. คนเหล่านี้ต้องทำงานด้วยกันให้เป็นเครือข่าย ถ้าเครือข่ายไม่เข้มแข็งนั่นคือสิ่งที่ผมวิตก”

อาจารย์สุรพล บอก

หลังจากนั้น โครงการพัฒนาทักษะฯ จะดำเนินการปรับกระบวนการที่ศูนย์บริหารต่อการพัฒนาที่เลี้ยง โดยเน้นไปที่การให้ความรู้ใหม่ๆ สอนวิธีการให้คำปรึกษาและให้เข้าใจในภาพรวมของงาน ซึ่งต่อจากนี้บทบาทของพี่เลี้ยงจะโดดเด่นขึ้น ผ่านกระบวนการประชุมสัมมนากับอบท. ที่เข้าร่วมโครงการ จัดเวิร์คช็อป พูดคุยถึงเรื่องสุขภาพของครอบครัวและปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ, การจัดทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล, การจัดลำดับความสำคัญ ฯลฯ โดยพี่เลี้ยงต้องกำกับกับ อบท.ที่ตัวเองดูแล ว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้มานั้น ต้องคืนสู่ประชาคมเพื่อนำไปสู่การค้นหาคำตอบความต้องการที่แท้จริงของชุมชน ว่าต้องการให้เกิดการพัฒนาในด้านใดมากที่สุด

หากกล่าวโดยสรุปถึงหลักการสำคัญของการสร้างทีมสร้างเสริมสุขภาพประจำท้องถิ่นในความหมายของโครงการการพัฒนาทักษะการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ทีมสร้างเสริมสุขภาพ อบท. ก็คือ ต้องมีความต่อเนื่อง ปฏิบัติให้มาก หรือลงพื้นที่ให้คำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ ต้องสร้างความเข้าใจให้กับประชาชนให้ได้ และที่สำคัญต้องมีการประเมินผลทุกระยะ

“ที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัด คือระหว่างทำงานหรือดำเนินการอยู่ ถ้ามีปัญหาเราจะไม่ปล่อยผ่านหากสะดุดจะต้องตรวจสอบว่าเกิดจากอะไร แล้วแก้ไขกันที่ต้นเหตุ เพราะถ้าเป็นเมื่อก่อน คงทำแบบ ทำแล้วทำเลย” **ดำรง หอมนวล** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสัมป่อย อ.โนนดินแดง จ.นครราชสีมา ทีมสร้างเสริมสุขภาพของ อบต.สัมป่อย ยืนยันถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากได้มีโอกาสเข้า

กิจกรรมที่ต้องดำเนินในโครงการหลักการ

1 ต่อเนื่อง และเน้นย้ำคำสำคัญ

2 ปฏิบัติให้มากขึ้นและลงพื้นที่ให้คำปรึกษา

3 สร้างความเข้าใจประชาชน

4 ประเมินผลตลอด



ร่วมพัฒนาทักษะกับโครงการฯ

หลังจากเข้าอบรมกับทางโครงการพัฒนาทักษะฯ แล้ว หมอ ดำรงที่ชาวบ้านเรียกขาน ได้นำประสบการณ์ที่ได้รับจัดเตรียม ข้อมูล และทำประชาคมร่วมกับชุมชน แล้วร่วมกันทำโครงการ จัดการขยะตั้งแต่ปี 2554 โดยตั้งเป้าไว้ 3 ปี ในปีแรกได้สร้าง กระบวนการเรียนรู้ในชุมชน ให้คนรู้จักการคัดแยกขยะ บ้านแต่ หลังต้องมีถึงขยะอย่างน้อย 3 ใบ เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ขยะใน ชุมชนลดน้อยลง ชาวบ้านแยกขยะได้ถูกต้อง เห็นคุณค่าขยะที่แยก และช่วยลดขยะในชุมชน

“ซึ่งถึงตอนนี้ เป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าตำบลลัมปออยจะต้อง ปลอดขยะ อาจจะเป็นจริงก็ได้” หมอดำรง บอกและย้ำอีกครั้งว่า

การได้รับความรู้ทำให้เขาารู้สึกว่าตัวเองมีความชัดเจนขึ้น ละเอียด มากขึ้น แก้ปัญหาระหว่างการทำงานได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันสามารถ กำหนดกิจกรรมได้ สรุปโดยรวมคือทำให้การทำงานทุกอย่างง่าย ขึ้น

ตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตำบลลัมปออย ทำให้เห็นถึงการใช้ความ รู้ที่ได้รับจากโครงการนำไปใช้อย่างได้ผล นั่นคือการสร้างทีมสร้าง เสริมสุขภาพที่มีทักษะในการวิเคราะห์วางแผนและขับเคลื่อนงาน ในพื้นที่ ชักชวนให้ทุกภาคส่วนจากเวทีประชาคมมาร่วมกันทำงาน และมีการใช้ข้อมูลในท้องถิ่นมาประกอบ ในการมองปัญหาเชิง สุขภาวะในท้องถิ่นอย่างได้ผล

ขณะเดียวกัน ยังทำให้ อปท.เปลี่ยนวิธีคิด และการทำงาน ด้านเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการปรับบทบาทจากการสนับสนุน งบประมาณอย่างเดียวมาเป็นการทำงานแบบบูรณาการการทำงาน ร่วมกับภาคี ทั้งชุมชนและรพ.สต. มีการใช้งบประมาณมาทำงาน สร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น ขณะที่เจ้าหน้าที่อปท.มีการใช้ข้อมูลเพื่อ การวางแผนการทำงานและในการประชาคมชุมชน มากขึ้นอย่าง ไม่เคยปรากฏมาก่อน

ที่เทศบาลตำบลโนนเจริญ อ.บ้านกรวด จ.บุรีรัมย์ เป็นอีก หนึ่งอปท.ที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้รับทุนสนับสนุนจาก สสส. ใน ปีแรกจำนวน 190,000 บาท ทำโครงการการพัฒนาศักยภาพ เยาวชน เพื่อลดปัญหาทะเลาะวิวาท ในปีนั้นทางเทศบาลได้เพิ่ม

อปท.ได้อะไรมาจากการเข้าร่วมโครงการฯ

- ♦ ได้ทีมสร้างเสริมสุขภาพของ อปท.ที่มีทักษะในการวิเคราะห์วางแผนและขับเคลื่อนงานในพื้นที่
- ♦ ได้การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน จากเวทีประชาคมและการร่วมคิดร่วมทำงาน
- ♦ ได้ข้อมูลที่ใช้ในการวางแผนการทำงานเรื่องสุขภาพ
- ♦ ได้วิธีมองปัญหาเชิงสุขภาวะที่เป็นภาพกว้างมากขึ้น
- ♦ ได้ปลุกการทำงาน เกิดความเชื่อมั่น ตื่นตัว ภาคภูมิใจ ได้บุญ
- ♦ ผู้บริหารได้รับการยอมรับ เจ้าหน้าที่ได้คนช่วยทำงานเพิ่มขึ้น
- ♦ ได้วิธีการทำงานเชิงระบอบร่วมกัน และสามารถนำไปใช้กับการทำงานเรื่องอื่นๆได้
- ♦ ได้ความรู้ที่ใช้ในการจัดทำแผนงานต่างๆ ในพื้นที่ เช่น
 - แผนกองทุนสุขภาพ สป.สช. / แผน 3 ปี ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น / แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ /
 - แผนงานเยาวชน / การจัดทำประชาคมหมู่บ้าน / ศูนย์อำนวยการความปลอดภัย
- ♦ การขยายผลการใช้ชีวิตประจำวันอื่นนอกเหนือจากการทำงาน เช่น
 - การจัดทำบัญชีครัวเรือน / ใช้ในการวิเคราะห์ตนเองและครอบครัว / ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน

งบประมาณให้อีก 150,000 บาท เพื่อดำเนินกิจกรรมสร้างแกนนำ และทุนเพิ่มเติมจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ สปสช. อีก 160,000 บาท เป็นทุนสนับสนุน พอถึงปีที่สองก็รับจาก สสส. 160,000 บาท แต่ทางเทศบาลเพิ่มงบให้อีก 360,000 บาท



ต่างที่จับต้องได้ คือโครงการนี้ไม่ใช่การอบรมครั้งเดียวจบ แต่จะเป็นการฝึกปฏิบัติหลายๆ ครั้ง มีพี่เลี้ยงคอยให้คำปรึกษา จากนั้นถึงจะให้เริ่มทำโครงการ

“หลักสูตรนี้ ก็สอนให้เรารู้ว่าหนึ่งโครงการไม่ได้มีแค่หนึ่งกิจกรรม เราต้อง

“ที่ผมทำ คือทำทีมสร้างเสริมสุขภาพ มีปลัดเทศบาลหรือ อบต., แกนนำชุมชน เจ้าหน้าที่อบต. หัวหน้ารพสต. คนเหล่านี้ต้องทำงานด้วยกันให้เป็นเครือข่าย ถ้าเครือข่ายไม่เข้มแข็งนั่นคือสิ่งที่ผมวิตก”

ในการสร้างโรงผลิตน้ำดื่มดำเนินงานโดยเยาวชนทั้งหมด

สุวรรณ เครือโรตง ปลัดเทศบาลตำบลโนนเจริญ อ.บ้านกรวด จ.บุรีรัมย์ กล่าวว่า การที่ทางเทศบาลยอมทุ่มงบประมาณ เป็นเพราะปัญหาเยาวชนทะเลาะวิวาท คือความต้องการที่แท้จริงของชาวบ้าน หลังจากพบว่าปัญหาเด็กยกพวกตีกัน ดำเนินมาตลอด ไม่มีทางแก้ไขได้ ทางคณะทำงานจึงร่วมกับชาวบ้านเก็บข้อมูลแล้วช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบ แล้ววางเป้าหมายร่วมกัน

นอกจากนี้ ปลัดสุวรรณ ยังกล่าวว่า ตัวเขาเคยผ่านหลักสูตรการอบรมมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่เมื่อเข้าร่วมกับโครงการพัฒนาทักษะฯ พบความแตกต่าง

ทำหลายๆ กิจกรรม เพื่อตอบโจทย์ที่เราตั้งไว้ จากนั้นก็มีการประเมินผล ซึ่งนำไปสู่การค้นหาคูณค่าของโครงการว่าสัมฤทธิ์ผลแค่ไหน” ปลัดเทศบาลตำบลโนนเจริญ ย้ำอีกครั้ง

ทางด้าน **รศ.นพ.อำนาจ ศรีรัตนบัลล์** กรรมการบริหารแผนสร้างเสริมโอกาสและนวัตกรรม สสส. กล่าวว่า โครงการนี้ช่วยเพิ่มโอกาสให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมอบหมายให้อาจารย์สุรพล คิดค้นหลักสูตรในการ พัฒนาอปท.ขึ้นมา

“งานของโครงการนี้ คือชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มาสนใจเรื่องของสุขภาพ เราต้องพยายามชี้ให้เห็นว่าเรื่องนี้จำเป็นต่อคนในท้องถิ่น ที่สำคัญเราต้องอธิบายให้ท้องถิ่นเข้าใจว่า จริงๆ แล้วเรา

พูดเรื่องเดียวกัน คำว่า “สุขภาพะ” ก็คือ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” นั่นเอง ซึ่งประเด็นนี้ผู้บริหารท้องถิ่นทั้งหลายก็น่าจะพูดในช่วงหาเสียงเลือกตั้งเหมือนกันหมด เราเพียงแค่ไปขยายให้เขาเห็นภาพ ว่าการอยู่เย็นเป็นสุขของชุมชน ก็คือไม่มีโรคภัยอยู่ดีกินดี อยู่เย็นเป็นสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรวมให้สั้น ก็คือมีสุขภาพะที่ดีนั่นแหละ” อาจารย์อำนาจ อธิบาย

เมื่อมีโครงการดีๆ แบบนี้ หากจะขยายผลต่อ ก็น่าจะเกิดประโยชน์ต่อสังคมไทยอย่างยิ่ง ซึ่งเรื่องนี้ เป็นความปรารถนาของคนทำงานทุกคน รวมถึงสสส. ที่อยากจะให้หลักสูตรการพัฒนาทักษะนักบริหารท้องถิ่นรับการเผยแพร่ออกไป

ในเรื่องนี้ **ไพโรจน์ พรหมพันธุ์** จากสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคเขต 5 (สคร.5) หนึ่งในหัวหน้าโครงการพัฒนาทักษะ กล่าวว่า หลังจากได้ร่วมทำงานกับโครงการฯ มาตั้งแต่ต้น พบว่าเป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง และทุกวันนี้เขาได้นำหลักสูตรดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาแกนนำระดับอำเภอส่งเสริมสุขภาพภายใต้การดูแลของสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคด้วย

“เวทีแบบนี้ต้องมีพี่เลี้ยง” อาจารย์ไพโรจน์ของบรรดาสมาชิกทีมสร้างเสริมสุขภาพ ยืนยัน “ถ้านำไปขยายต่อ หากพี่เลี้ยงไม่เก่ง อาจจะไปไม่รอดก็ได้ แต่ถึงอย่างไรชุดเครื่องมือนี้ หลักสูตรนี้ สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเผยแพร่”

เหตุนี้-จากคำกล่าวข้างต้นที่ว่าไม่มีกระบวนการทัศนียภาพที่เป็นเลิศพอจะทำให้ “คนเป็นสุข” ได้อย่างแท้จริงนั้น บางทีถ้าเราเปิดรับเอาความรู้ใหม่ๆ ก็ช่วยเพิ่มมุมมองและแนวทางที่แตกต่างออกไปได้ ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย ๑

จันทรา อสิพงษ์

อัญมณีที่บ้านผักไหม



เมื่อครั้งเป็นนักศึกษา จันทรา อสิพงษ์ เคยแวะเวียนร่วมทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัยกับเพื่อนมาบ้าง เมื่อจบออกมาก็มีโอกาสเรียนรู้ระบบราชการอยู่พักหนึ่ง ในที่สุดก็พบว่า การกลับมาสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่ชุมชนบ้านเกิดคือสิ่งที่ตรงกับเป้าหมายชีวิตมากที่สุด

เธอก้าวเข้าสู่การเมืองท้องถิ่นในตำแหน่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลผักไหม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ ในวัยยังไม่ถึงเบญจเพส ใช้เวลากับการเข้าอบรมเรียนรู้การบริหารงานด้านต่างๆ อยู่เกือบปี จนพบแนวทางและศักยภาพในตัวเอง และใช้ทักษะเหล่านั้นค้นหาศักยภาพของคนในชุมชน นำมาพัฒนาสร้างสุขภาวะที่ดีให้สอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่นตนเอง

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือการค้นหาแนวแกนนำเล็กเหล่า 40 คนในหมู่บ้านหนองลุง หนึ่งใน 17 หมู่บ้านที่ประสบปัญหาทางสุขภาวะมากที่สุด จนกลายเป็นจุดเริ่มต้นของหมู่บ้านปลอดภัย และในทุกวันนี้พวกเขากลายเป็น “40 ทหารเสือ” ที่ไม่เพียงแต่เป็นตัวอย่างของคนไม่ดื่มเหล้าเท่านั้น แต่ยังกลายเป็นแกนนำใน

การดำเนินกิจกรรมสร้างสุขภาวะในชุมชนอีกด้วย

“ครั้งแรกที่เราทำโครงการหมู่บ้านปลอดภัยแล้ว ในฐานะผู้บริหารจะเลือกหมู่บ้านไม่ได้ เพราะเวลาทำงานใช้เวทีประชาคมทำ ก็เลยทำประชาคมทั้ง 17 หมู่บ้าน แต่ผู้นำทุกคนก็ลงพุงเป่าไปที่หนองลุง เพราะทำหายทั้ง 17 หมู่บ้าน จึงพุงเป่าไปที่หนองลุง จะทำได้มั้ย ผู้นำทุกคนบอกว่าลองทำดูก่อนถ้าทำไม่ได้ยังงั้นแล้วค่อยเปลี่ยนบ้าน ที่เลือกหนองลุงเพราะ หนึ่งเป็นบ้านร้าง คนไม่ค่อยอยู่บ้าน คนจะอพยพไปใช้แรงงานที่อื่น สองเป็นบ้านที่กินเหล้าเยอะมาก ในช่วงตัดอ้อย เค้าจะรับเงินแล้วเอาเงินมากินเหล้า กินเสร็จแล้วก็ไปเอาใหม่เพื่อเอาเงินมากินเหล้า พุดง่ายๆ มันจะเตรียมเป็นวงจรอุบาทว์ เป็นเวลาสิบๆ ปี”

นับเป็นความยากลำบากไม่น้อย แต่เธอก็พบช่องทางที่นำไปสู่จุดเริ่มต้น

“เลยทำข้อมูล แล้วผู้นำบ้านอื่นก็บอกว่าให้ทำบ้านนี้ไปเลย ถ้าทำได้ แต่ผู้นำทุกคนลงความเห็นว่าไม่มีทางสำเร็จ ผู้นำบ้านหนองลุงนั่งอยู่ในวันที่ทำประชาคมก็โดนตอกย้ำว่าไม่มีทาง จึงเอามาคุยให้ชาวบ้านฟัง ชาวบ้านส่วนหนึ่งจึงสร้างแรงฮึดให้เพราะว่าคนมองว่าไม่จริง แล้วก็ มี จปฐ.(ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานระดับครัวเรือน) ต่ำสุดในผักไหม ฐานะก็ยากจน ดิดเหล้าก็อันดับหนึ่งของตำบล มีเรื่องเด็กตีกันอันดับหนึ่ง ผู้นำต้องไปประกัน มันเป็นข้อมูลที่เรามาเสร็จแล้ว ก็คุยกับชาวบ้าน”

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จู่ๆ จะลุกขึ้นไปขอข้อมูลบ้านโน้นบ้านนี้ แม้ว่าจะมีตำแหน่งจากการเลือกของเสียงส่วนใหญ่ในตำบล

“ก็เลยมาทำการบ้านว่าจะพูดอย่างไรให้ผู้นำร่วมโครงการด้วย ไม่ใช่ว่าเลือกลงแล้ว ชาวบ้านจะทำกับเรา พอเราคุยให้ฟังว่าเป็นอย่างนี้ แต่คงทำไม่ได้เพราะบ้านเราเป็นบ้านร้าง และคงไม่สำเร็จ แม้แต่งบประมาณยังไม่มีหน่วยงานไหนกล้าเข้ามาลง จังหวัดก็ไม่เคยให้งบประมาณ ล้มเหลวมาตลอด พอเราได้ฟัง เราก็เลยเอาความจริงมาคุยให้ชาวบ้านฟังว่าใช่หรือไม่ แล้วเราจะยอมแพ้หรือในเมื่อโดนตำหนิ โดนว่าขนาดนี้ ถ้าฉันก็มาร่วมกิจกรรมกัน ทำโครงการขอทุนจาก สสส. จนได้ทำข้อตกลงร่วมกัน”

แม้ว่าจะได้ทุนสนับสนุนมาแล้ว แต่ไม่มีความมั่นใจว่าโครงการจะประสบความสำเร็จตลอดรอดฝั่ง จนกระทั่งได้เข้าไปอบรมเรียนรู้วิถีในการเข้าถึงชาวบ้าน รวมทั้ง ผอ.รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบล ก็พาไปเรียนรู้ทฤษฎี การเก็บข้อมูลการนำกลับมา แล้วก็นำมาใช้กับชาวบ้าน และสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ก็คือการประเมินผลนั่นเอง

ผลสำเร็จที่ได้ตามมาก็คือการมีแกนนำที่เข้ามามีส่วนร่วมช่วยกันดูแลงานส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

“ที่พิเศษ คือ จะมีกรรมการหมู่บ้าน 40 ทหารเสือจะไปช่วยดูในเรื่องงานศพ พอทำบัญชีเงินเหลือจะประชาคมว่าจะไปร่วมแรงร่วมใจต่อเติมบ้านให้มัย แล้วชาวบ้านในบ้านหนองลุงถ้ามีงานศพแล้วเงินเหลือ ถ้าไม่ต่อเติมบ้าน จะเอาไปทำอะไร แล้วชาวบ้านในหมู่บ้านจะร่วมกิจกรรมตัวไหนต่อ ก็จะมีพร้อมสมทบ”

เธอยืนยันว่าสิ่งหนึ่งที่ทำให้โครงการต่างๆ ประสบผลสำเร็จ มาจากฐานวิถีชีวิตและกระบวนการที่เป็นระบบ

“เราใช้หลัก อ.สุรพล เหลี่ยมสูงเนิน มาถ่ายทอด ให้เป็น โดยธรรมชาติจากที่มาร่วมกิจกรรมเรื่อยๆ อันนี้คือผลสัมฤทธิ์ของชาวบ้าน ว่าถ้าร่วมกิจกรรมแล้วมีอะไรตอบแทน ก็ออกกฎว่าร่วม

กิจกรรมสัมฤทธิ์ผลแล้วไม่ได้ผลตอบแทน แต่ได้ความรู้ ได้ใจ ได้สุขภาพ ปัจจุบันนี้จาก 40 แกนนำ ก็ขยายเป็น 41, 42, 43 ทั้ง 17 หมู่บ้านก็เอาแนวคิดเรื่องเหล่านี้ไปใช้ แล้วตอนนี้กำลังทำเรื่องพันธุ์ข้าว และมีกิจกรรมอื่นด้วย”

นายกอบต.สายไหมย้ำว่าการเก็บข้อมูล การประเมินผล และการทำประชาคม เทคนิคต่างที่ได้จาก อ.สุรพล เหลี่ยมสูงเนิน เป็นประโยชน์อย่างมาก

“พื้นที่ อบต.ผักไหม 44 ตารางกิโลเมตร ใหญ่มากที่สุดในอำเภอห้วยทับทัน ทฤษฎีของ อ.สุรพล ช่วยได้มาก จากที่ทำแล้ว ทั้งช่วง ทำแล้วไม่สานต่อ ทำแล้วไม่ได้ประเมิน ทำให้เรารู้เลยว่าการทำงานไม่ประเมิน ทั้งช่วง การทำงานที่ไม่เกิดจากการเก็บ



นายกอบต.ผักไหมระหว่างร่วมรับฟังความคิดเห็นร่วมกับชาวบ้านหนองลุง

ข้อมูล ไม่คืนข้อมูล ทำให้งานเราทำเสียเปล่าล้มเหลว หลังจากที่ได้แนวคิดทฤษฎีของ อ.สุรพลมาประกอบใช้ ทำให้เบามาก ทำให้รู้ว่าเราจะเริ่มงานแบบไหน คือผลสัมฤทธิ์ที่ได้ จึงทำให้ทีมสุขภาพได้แนว อ.สุรพล มาทำทุกกิจกรรม โดยเฉพาะอันดับหนึ่งเลยเรื่องของการประชาคมตำบล ได้ผลสัมฤทธิ์ ค่ะว่าเราเดินถูกทางหลังจากที่เดินผิดมานาน”

ทุกวันนี้จันทรา ยังคงเดินทางทำโครงการต่างๆ ในท้องถิ่นของเธอโดยเฉพาะงานด้านสังคม มากกว่างานด้านพัฒนาโครงสร้าง โดยเฉพาะโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน

จึงไม่น่าแปลกใจที่ จันทรา อสิพงษ์ ดำรงตำแหน่งนายกอบต.ผักไหมต่อเนื่องมาเกือบ 20 ปี และยืนยันว่าไม่ได้เป็นฐานเสียงหรือหวัะแนนให้ใคร ๑



ภาพจริงผ่านจอ

ร่วมใจใช้พลังงาน
สะอาดเพื่อโลก
ของเรา

พร้อม
Yah!!

เรามีพลังงานสะอาดมากมาย
สนใจตัวไหนเชิญชมได้เลย หรือว่า
จะลองไปทำเองก็ได้เนอะจ๊ะ



เฮ้!! ไปไหน

น้ำมันหมูใช้แล้ว
ทำไบโอดีเซลได้ครับ



เข้ามาดูใกล้ๆผมจะ
สาธิตเอาประหยัลด
พลังงานให้ชมครับ



ทำก่อนเชื้อเห็ดไม่ยาก
เลยนะเนี่ย กลับไปทำ
เองที่บ้านดีกว่า อ้อ^^



ไบโอดีเซล



ผมจะทำให้ดูครับว่า
แผงโซลาร์เซลล์ก็ยังใช้
งานได้



ช่วยน้ยครับ
อยู่คนเดียวผมเหงา

พลังงานสะอาดเพื่อชุมชน

วิกฤติพลังงานส่งผลกระทบในวงกว้าง กระทบต่อเศรษฐกิจในเรื่องการ
สิ่งแวดล้อม และสุขภาพประชาชนในเรื่องการผลิต และอาจลุกลามเป็นความ
ชุดโครงการสนับสนุนการจัดการความรู้และประเมินผล โครงการ
“พลังงานทางเลือกเพื่อสุขภาพในชุมชน” ดำเนินงานโดย มูลนิธินโยบายสุ
เป็นสื่อกลางจัดกลไกเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมเผยแพร่และขยายผลให้ก
การสนับสนุนทางด้านเทคนิควิชาการ และแสวงหาและสร้างเครือข่ายการ
ประโยชน์ และขยายผลให้กว้างขวางอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การสนับสนุนของ
โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ส

ติดต่อมูลนิธินโยบายสุขภาพ : โทร. 02-920 9691-2

E-mail : energygreenhealth@yahoo.com



ข้างล่างลงไปไม่ได้
นะครับ มันมีด

ใช้สำหรับใส่ไม้เผาถ่าน
และเก็บน้ำส้มควั่นไม้



ไปติดตั้งกังหันลม
ผลิตพลังงานนะไอ้หนู
สนใจตามไปดูได้นะ

นลุง??



ก๊าซ
ชีวภาพ



ผมใช้
ก๊าซชีวภาพ
มาทำอาหารครับ
อร่อยสุดๆ
แถมแถม..



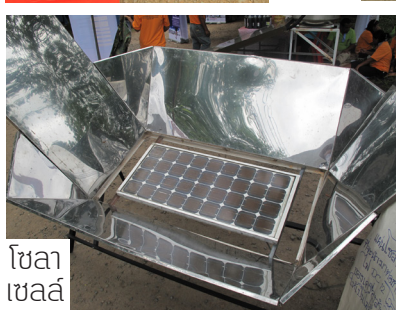
กัง
หัน
ลม



กังหันจำลอง



เครื่องตะบันน้ำ



โซลา
เซลล์



เตาเผาถ่านชีวมวล



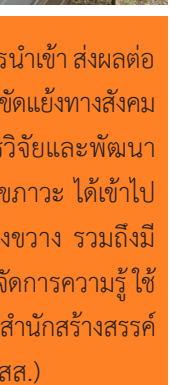
พลัง
งาน
แสง
อา
กิตย



พนักงานบรรจุก้อนเชื้อเห็ดเร็วๆ
หน่อยสิ เครื่องอบฆ่าเชื้อพร้อมแล้ว



ยายก็ใช้พลังงาน
สะอาดเหมือนกันจ้า



ชุดนี้ตากน้ำไม่ไหล
ตากไฟไม่ไหม้นะฮ้า

เป๊ะ!!
คะ

ช่วยโหวตให้หนู
ด้วยนะคะ

ขอเชิญภาคีเครือข่าย ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ"
โดยสรุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/ภาพถ่ายขนาด 100-300 KB จำนวน 20-30 ภาพ
*เจ้าของภาพโครงการที่ได้รับการตีพิมพ์เรามีของกำนัลให้ ส่งภาพมาได้ที่ Email : tkrcpcompany@gmail.com

ในอดีต บ้านดอนผิงแดด
อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี ที่ชีวิต
ของชาวบ้านยังอยู่ในวังวนของ
เกษตรเคมี เต็มไปด้วยหนี้สิน
ตามมาด้วยสุขภาพคนที่แย่



ในน้ำมีปลาและเป็ด ในแลมีไก่ เลี้ยงร่วมกันแต่แยกพื้นที่

จุลินทรีย์ของดดอนผิงแดด

หลินปิงฟังคำบอกเล่าของ **ลุงพนม ธรรมวิชัยพันธุ์** หนึ่งในปราชญ์จุลินทรีย์ บ้านดอนผิงแดดที่เล่าให้ฟังว่า “สภาพชีวิต



ลุงพนม ธรรมวิชัยพันธุ์ กับบ่อซีเมนต์ ที่เลี้ยงปลาถูกไว้



เตาเผาถ่านพลังสูง ซ่องบนบ่้าชอบกล้วย และยังได้น้ำส้มคว้นไม้ด้วย



อีเอ็มบอลกำมือ ผลิตจำหน่ายแทบไม่ทัน

ในนาเคมีแย่งจนถึงกับมีหลายคนที่น็อคคา
นาไปเลย” ฟังแล้วก็เข้าใจถึงภาวะหมด
หวังที่อยู่ในใจของชาวนาอีกหลายคนใน
ประเทศไทย แต่ด้วยภาพของชาวดอนผิง
แดดที่ดูพร้อมและอุดมสุข ทำให้หลิน
ปิงสนใจกลุ่มเกษตรอินทรีย์บ้านดอนผิง
แดดนำมาให้ได้รู้จักกัน

ด้วยสภาพน้ำธรรมชาติในจังหวัด
เพชรบุรีเป็นน้ำกร่อยไม่เหมาะสมกับการ
ทำเกษตร กลุ่มชาวบ้าน 50 คน จึงรวมตัว
กันหาทางออกโดยใช้ “จุลินทรีย์” เป็นตัว
ตั้ง นำไปสู่การทำปุ๋ยที่สามารถผลิตได้จาก
วัสดุในท้องถิ่น ต้นทุนต่ำ อาทิ เศษพืชผัก
ต่างๆ มูลสัตว์ เศษปลาเศษกุ้ง กากน้ำตาล
รำข้าวชนิดละเอียด แกลบ ฮอร์โมนผลไม้
ไม้ (ถ้าอยากได้สูตรโดยละเอียดก็สามารถ
สอบถามเพิ่มเติมได้ค่ะ)

หลังจากออกเดินทางไปศึกษาดูงาน
หลายๆ ที่ ทดลองจากวัสดุหลากหลายอย่าง
เริ่มต้นในปี 2545 จนมาเสร็จเมื่อ ปี 2548
เมื่อได้ส่วนผสมที่ลงตัว เกิดเป็นกิจกรรม
ทำปุ๋ยแบ่งกันใช้ นำจุลินทรีย์ไปปรับสภาพ
น้ำ ลดรายจ่าย มีรายได้จากผลผลิต แถม
ยังขายจุลินทรีย์ อีเอ็มได้อีกแกลลอนละ
90 บาท

นาและพืชผักที่ปลูกในบ้านดอนผิง
แดดต่างก็ใช้ปุ๋ยจุลินทรีย์ ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์
ในดิน ดินจะร่วนซุย ให้รากพืชได้ดูดซึม
อาหารได้ง่ายขึ้น แอมยังไม่มีกลิ่น และไม่มี
แมลงวันแบบปุ๋ยอินทรีย์ทั่วไป

แม้หลินปิงจะรู้สึกว่าคุณเรียนรู้
ของบ้านดอนผิงแดด จะประกอบไปด้วย
สูตรมาตรฐานคือ หมูหลุม เตาเผาถ่าน
น้ำส้มคว้นไม้ เล้าไก่ บ่อปลา และอาคาร
เรียนรู้ แต่สิ่งที่แตกต่างกันก็คือทุกฐาน
เรียนรู้จะถูกเชื่อมโยงด้วยสิ่งมหัศจรรย์คือ
“จุลินทรีย์” นั่นเอง

ในวันนี้ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาว
บ้านกลุ่มเกษตรจุลินทรีย์ มีกรรมการดูแล
12 คน มีผู้มาเยือนไม่ขาดสาย ล่าสุดได้เข้า
ร่วมในชุดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้อง
ถิ่นให้น่าอยู่ มีที่สาธารณะ อ่วมอัน อีกหนึ่ง
แกนนำเป็นผู้ดูแลโครงการ ทำกิจกรรม
ธนาคารขยะ หวังจะต่อยอดให้มีทั้งพลังงาน
และเพิ่มเงินหมุนเวียนในกลุ่มให้ยั่งยืน

ที่นี่มีอะไรก็เกือกล้นกัน ภายใต้พื้น
ฐานสัจจะ ความดี และความจริงใจที่มี
ต่อกัน ๑

สอบถามเพิ่มเติม : คุณสำราญ อ่วมอัน
E-mail : sumran1923@hotmail.com

หลักสูตรละคร เพื่อการเปลี่ยนแปลง ในรั้วมหาวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยเป็นสถานที่สำหรับให้ความรู้แก่นิสิตนักศึกษา และให้บริการทางวิชาการ แต่ความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้สถาบันการศึกษาไม่อาจหยุดนิ่ง หรือเดินตามรอยหลักสูตรอย่างเที่ยงตรงโดยไม่มองสภาพแวดล้อมทางสังคม

แต่ที่คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้บริหารไม่ได้คิดเช่นนั้น จึงหันมาจับมือกับกลุ่มละครมะขามป้อม ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดหลักสูตรวิชาละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ให้เป็นวิชาเลือกหลักสูตรนิเทศศาสตร์ ปี 2555 หวังสร้างนักการละครรุ่นใหม่เข้าใจปัญหาสังคม

อาจารย์ชุมศักดิ์ สีนุญเรือง ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (มมส.) กล่าวว่า หลักสูตรละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดความร่วมมือกันระหว่างคณาจารย์จากสาขาวิชาการสื่อสารมวลชน ได้แก่ อ.ชาคริต สุดสายเนตร อ.พิษณุรักษ์ ปิตาทะสังข์ กลุ่มมะขามป้อม ร่วมผลักดันให้เกิดหลักสูตรนี้ขึ้นมา

อาจารย์ชุมศักดิ์เห็นว่าละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง มีการเรียนรู้ฝึกฝน แสดงกันมานานแล้ว การที่นำละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงเข้ามาพัฒนาเป็นหลักสูตร หากมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในเรื่อง



ของการสอนหรืองานวิจัยไปสู่ชุมชน ก็จะพัฒนาไปสู่ชุมชนนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ ทำให้ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันก็พัฒนารูปแบบของละครไปด้วย

ขณะที่ **พฤต พหลกุลบุตร** หัวหน้าละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง กลุ่มมะขามป้อม อธิบายว่า ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นเมื่อปี 2552 เป็นอีกหนึ่งช่องทางในการสื่อสารหรือกระบวนการเพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ หากใช้วิธีการที่ธรรมดาจะไม่น่าสนใจ จึงนึกถึงสื่อละคร

กับสื่อดนตรี มูลนิธิสื่อชาวบ้าน โดยกลุ่มมะขามป้อม จึงเข้ามารับหน้าที่ออกแบบโครงการ เพื่อเปิดกระบวนการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

ด้าน **วีรพงษ์ เกรียงสินยศ** กรรมการบริหารสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เห็นว่า โครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ได้มุ่งหวังที่จะให้เยาวชนเป็นผู้เปลี่ยนแปลงโลก หากเพียงเริ่มเปลี่ยนแปลงจากตัวเอง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งอื่นๆ โดยใช้ละครเป็นสื่อ และว่าการนำละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงมาพัฒนาเป็นหลักสูตรในครั้งนี้เชื่อว่า เมื่อนำมาพัฒนาเป็นหลักสูตรก็จะสามารถก้าวไปได้ไกล เพราะจะมีเครื่องมือ สื่อการเรียนการสอน และบุคลากรที่อาจจะมากกว่า สสส. หรือกลุ่มมะขามป้อม แต่จะไปได้ไกลแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนจากทางมหาวิทยาลัย

นี่จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางการแตกหน่อของละครในรั้วมหาวิทยาลัย ๑

ปลูกสมุนไพร ไร่ธรรมชาติ สุขใจของคนไทยถิ่น

สังคมในอดีตรักมองว่าผู้สูงอายุเปรียบเสมือน
ไม้ใกล้ฝั่ง ต้องพึ่งลูกหลานเป็นมือเป็นแขน
ให้ แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุหลายราย ลุกขึ้นมาทำ
กิจกรรมเพื่อสังคม เป็นแบบอย่างให้คนรุ่น
หลังได้ยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

เช่นเดียวกับชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทยน์ เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 76 คน ที่วันนี้ได้ลุกขึ้นมาทำ
กิจกรรมเพื่อเป็นแบบอย่างของคนในชุมชนในการใช้ชีวิตแบบ
พอเพียง ด้วยการทำโครงการ “พืชผักสมุนไพร ไร่ธรรมชาติ” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เดิมหมู่บ้านไทเทยน์ได้ปลูกไม้กระถางประดับตลอดแนวริม
คลองปากทางเข้าหมู่บ้าน ช่วยให้หมู่บ้านสวยงามและเป็นระเบียบ
น่าอยู่ จากจุดเริ่มต้นนี้ทำให้ชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทยน์ได้พูดคุย
กันและเห็นว่าน่าจะปรับเปลี่ยนการปลูกไม้ประดับมาปลูกพืชผัก
สวนครัว หรือพืชสมุนไพร เพราะเห็นว่าได้ใช้ประโยชน์ด้วย

ลุงสมพร พะยอมใหม่ ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทยน์
เล่าว่าได้เชิญชวนสมาชิกปลูกพืชผักสมุนไพรเองใช้เอง เพราะ
เห็นว่าสมาชิกบางรายที่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ เป็นต้น พืช
ผักสมุนไพรบางอย่างมีอยู่แล้วในครัวเรือน สามารถนำมาใช้ได้
ทันที ประหยัดค่าใช้จ่าย และยังช่วยให้ชีวิตปลอดภัยจากโรคแทรก
ซ้อนอื่นๆ เพราะยาแผนปัจจุบันบางตัวมีผลกระทบข้างเคียงต่อ
ร่างกาย แต่พืชผักสมุนไพรถ้ารู้จักใช้ให้ถูกต้องจะไม่มีผลข้างเคียง
และสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พืชผักสมุนไพรที่ทางชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทยน์ปลูก



กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทยน์ พาสมาชิกไปทำ
สมาธิธรรมสถานวิโมกขาลัย อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี

ติดบ้าน ได้แก่ สะระแหน่ โหระพา กะเพรา มะกรูด เป็นต้น และ
สมุนไพรที่สามารถปลูกขึ้นง่าย นำไปปรุงอาหารได้หลากหลาย
เช่น ย่านาง วอเตอร์เครส หรือที่คนไทยเรียก “สลัดน้ำ” เป็นผัก
ในตระกูลดอกกะหล่ำ ซึ่งเป็นผักที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ขณะที่
มะตูมก็ช่วยในเรื่องของการลดความดัน ลดคอเลสเตอรอล

ส่วนการนำธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องกับพืชผักสมุนไพรนั้น ลุง
สมพร บอกว่า หลังจากที่ใช้การทานสมุนไพรเพื่อรักษาโรคแล้ว จึง
ต้องการรักษาจิตใจ โดยใช้ธรรมชาติเข้าช่วยรักษา ช่วยควบคุม
อารมณ์ เมื่อสุขภาพจิตแจ่มใส สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย

การฝึกสมาธิในลักษณะนี้ สมาชิกชมรมฯ เชื่อว่า สามารถนำเอา
ไปปฏิบัติได้เอง ทำให้คนที่ร่วมปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะในการแก้ไข
ปัญหาและอุปสรรค เปลี่ยนแปลงทัศนคติให้ดีขึ้น เพื่อความสุขใน
การดำเนินชีวิต ซึ่งจากการสอบถามผู้สูงอายุที่ได้ไปอบรม พบว่า
ได้มีการฝึกสมาธิและเดินจงกรมมาต่อเนื่อง

ที่เห็นได้เด่นชัดผลของการอบรมธรรมชาติ คือมีสมาชิกคน
หนึ่งซึ่งแต่ก่อนจะเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านไม่มีเพื่อนฝูง ทราบว่าเป็น
โรคเครียด แต่หลังจากที่เราได้ชักชวนไปเข้ารับการอบรมธรรมชาติ
จิตใจของสมาชิกท่านนั้นแจ่มใส รอยยิ้มมีความสุข และออกมา
พบปะพูดคุย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านมากขึ้น

นี่จึงเป็นอีกแนวทางในการใช้เวลาบั้นปลายชีวิต อย่างมี
คุณค่าและมีความสุข ๑



มีความพยายามอย่างมากในการทำให้กรุงเทพมหานคร เป็น "มหานครแห่งการอ่านและการเรียนรู้" เพื่อเข้าแข่งขันชิงรางวัล "เมืองหนังสือโลก ปี 2556" (World Book Capital) จากยูเนสโก

แต่ผลสำรวจที่ระบุว่าคนไทยอ่านหนังสือเฉลี่ยปีละไม่เกิน 8 บรรทัด ยังไม่ได้หายไปไหน

ในแต่ละปีประเทศไทยจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านและธุรกิจหนังสือระดับชาติ 2 ครั้ง คือ งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ และงานมหกรรมหนังสือแห่งชาติ แต่ส่วนใหญ่เน้นการส่งเสริมการขาย ลด แลก แจก แถมและธุรกิจหนังสือมากกว่าการอ่าน

ความพยายามส่งเสริมการอ่าน การส่งเสริมให้เยาวชนเข้าถึงหนังสือที่มีสาระ และการสร้างเนื้อหาที่ดีจึงเป็นเรื่องท้าทายอย่างมาก เพราะการอ่านเป็นรากฐานการเรียนรู้นำไปสู่การเติบโตของเด็กและเยาวชน

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ภายใต้กลุ่มแผนงานสื่อสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะในแผนสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม

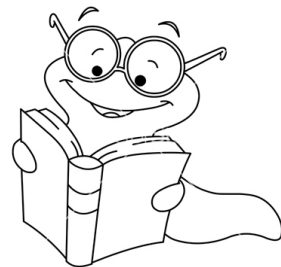
การอ่าน สร้างรากฐานชีวิต

สสส. เริ่มดำเนินงานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 สอดคล้องกับนโยบายของประเทศที่ได้ประกาศให้การส่งเสริมการอ่านเป็นวาระแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2552 โดยมีเป้าหมายสำคัญคือต้องการให้เด็ก เยาวชน ครอบครัว เกิดการรับรู้ เรียนรู้ และมีทัศนคติแน่วแน่ สู่พฤติกรรมการอ่าน สุขภาวะ เสริมสร้างกลุ่ม องค์กร เครือข่าย ด้านการสร้างสรรค์สื่อ และเครือข่ายด้านวิชาการ

นอกจากนี้ยังดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน รวมถึงกลไก และช่องทางนำหนังสือถึงมือเด็ก ให้ทุกภาคส่วนมีบทบาทในการสนับสนุน พัฒนาสื่ออ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และชุมชน เป้าหมายสุดท้ายคือให้นักสื่อสาร สื่อมวลชน เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสุขภาวะของสังคม

ในปี 2555 นี้ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้วางยุทธศาสตร์ ในการส่งเสริมหนังสือเด็กให้มีคุณภาพสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย และกลุ่มพิเศษสามารถเข้าถึงได้ง่าย พัฒนากลไกช่องทางสร้างเสริมการอ่าน ที่นำสู่การสร้างพฤติกรรม วิธีชีวิต สู่วัฒนธรรมการอ่าน การรณรงค์ สื่อสาร สร้างกระแส สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน พร้อมขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะทั้งระดับท้องถิ่นและระดับชาติที่สร้างเสริมและเอื้อให้เกิดวัฒนธรรมการอ่าน

นับว่าเป็นภารกิจที่ท้าทายอย่างยิ่ง ๑



ติดต่อ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

โทร. 02 424 4616

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

ฉบับก่อนได้นำเสนอนวัตกรรม 6 ท่าเบื้องต้นสำหรับผู้สูงวัยชาวมุสลิมได้ออกกำลังกาย ซึ่งร่วมกันคิดค้นโดย อาจารย์บุญเรือง ขาวนวล และคณะ

16 ท่าออกกำลังกายเพื่อคนมุสลิม(2)

ฉบับนี้มีท่าทางการออกกำลังกายต่ออีก 10 ท่าที่เหลือ ดังนี้

ท่าที่ 7 ดาวดิงส์ : ยืนตรง สันเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ปลายเท้าแยกไปหน้ามองตรง ไม่พาดบนขา แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางขวา โดยให้ความรู้สึกที่ตึงที่สุดที่ทำได้ ปลายไม้ด้านซ้ายก็จะวาดขึ้นด้านบนโดยอัตโนมัติ

ท่าที่ 8 นกบิน : ยืนตรง แยกขาสองข้าง หน้ามองตรง ไม้พาดขา แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้โดยใช้ข้อมือ หมุนลำตัวและไหล่ไปทางขวาตามแนวราบให้ไม้ชี้ไปข้างหน้า พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อยเพื่อความสมดุล

ท่าที่ 9 โยกตัว : ยืนตรง แยกขาสองข้างเพื่อความมั่นคง ใบหน้ามองตรง จับไม้พลองทางประมาณลำตัว แขนทั้งสองห้อยทิ้งลงด้านหน้า มือสองข้างจับไม้พลองตามแนวราบ ไว้ที่หน้าต้นขา ค่อยๆ ย่อเข่าขวา พร้อมโยกตัวไปทางขวา ให้ไม้พลองยังขนานอยู่กับพื้น

ท่าที่ 10 ยกน้ำหนัก : ยืนตรง แยกขา หน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้าต้นขาเช่นเดียวกัน ค่อยๆ วาดไม้ข้ามศีรษะและดึงลงด้านหลังของศีรษะลงมาข้างๆจนไม้พลองหยุดในท่าอ้าออกให้รู้สึกตึงที่สุด

ท่าที่ 11 นวดตัว : ยืนตรง แยกขา ใบหน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้พลองให้ นานพื้นไว้ที่หลังต้นขา ค่อยๆ ย่อเข่าลงทั้งสองข้างให้สมดุล (ไม่

ควรย่อเข่าให้เกินกว่ามูมฉาก) ใช้ไม้แนวด หรือ คลึงขึ้นลง บริเวณหลังต้นขา กันและ บริเวณหลังระดับเอวตามใจชอบ ค่อยๆ ยืดเข่าขึ้นยืนจนตรง

ท่าที่ 12 แฉวเรือ : ยืนตรง ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าประมาณครึ่งก้าว หน้ามองตรง มือทั้งสองจับตรงกลางของไม้พลอง โยกตัวพร้อมไม้ไปข้างหน้า และกลับมาด้าน หลังลักษณะของการแฉวเรือ

ไปหน้าประมาณครึ่งก้าว หน้ามองตรง มือทั้งสองจับตรงกลางของไม้พลอง โยกตัวพร้อมไม้ไปข้างหน้า และกลับมาด้านหลัง ลักษณะของการสืข้าวครกกระเดื่อง

ท่าที่ 15 ถีบรถถีบ : ยืนตรง ขาสองข้างห่างเล็กน้อย มือทั้งสองจับปลายไม้ไว้ โดยไม้พาดตรงไปข้างหน้า ยกปลายเท้าให้ข้อบริเวณเท้าขยับ นับหนึ่ง ทำลักษณะ การปั่นรถจักรยาน



ดาวดิงส์



นกบิน



โยกตัว



ยกน้ำหนัก



นวดตัว



แฉวเรือ



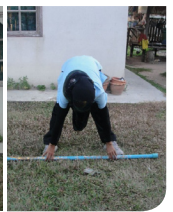
พายเรือเกาะกลาง



สืข้าว



ถีบรถถีบ



พ่อนคลาย

ท่าที่ 13 พายเรือเกาะกลาง : ยืนตรง แยกขาพอสมควร หน้ามองตรง มือขวาจับตรงปลายของไม้พลอง มือซ้ายจับบริเวณตรงกลางของไม้พลอง และตั้งขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา (มือขวาอยู่บน มือซ้ายอยู่ซ้าย) กวาดเอาปลายไม้ลงลักษณะของพายเรือ ส่วนแขนซ้ายจะถูกผลักไปด้านหลังจนสุดลักษณะคล้ายการพาย

ท่าที่ 14 สืข้าว : ยืนตรง ก้าวเท้าซ้าย

ท่าที่ 16 พ่อนคลาย : ยืนตรง แยกขา หน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้าต้นขา ค่อยๆ วาดไม้ไว้เหนือศีรษะ แขนดึงพร้อมหายใจเข้า ค่อยๆ วาดไม้ลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้ โดยแขนดึงให้หายใจออก

ท่าออกกำลังกายเหล่านี้ สามารถนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแต่ละท้องถิ่นได้ ๑

► เสริมพลังแข่งขัน ผลความยั่งยืน
จากโครงการพัฒนาทักษะ อบต. ศิษย์รุ่นที่
1 จากทีมเมืองแกอย่าง “พี่แป้ง” อวยพร
พิศเพ็ง ก็อาสาขยายผลออกไปยังตำบล
อื่นในจังหวัดศรีสะเกษจนนำผลงานมาจัด
มหกรรมใหญ่โตที่เทศบาล ตำบลเมืองแก
อ.ท่าตูม ไปเมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา
ด้วยแรงที่ยังเหลือของทีมจึงส่ง “พี่อ้อ”
จุฑาทิพย์ ต่อยอด สาวสวยคนเก่งอีกคนใน
ทีมเมืองแก ลงเป็นทีมติดตามและพี่เลี้ยง
ให้ชุดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่น
ให้น่าอยู่ ปี 3 ในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียง
เหนืออีกด้วย ► นี่เป็นการตอกย้ำว่า
โครงการพัฒนาทักษะ อบต. เขาเน้นที่พี่
เลี้ยงจริงๆ ◀

► แม้ว่าจะยุ่งสัปดาห์ไหน รศ.ดร.
ภก.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ ผู้จัดการโครงการ
ทีมติดตามชุดโครงการชุมชนน่าอยู่ภาค
ใต้ ลงพื้นที่ทั่วไ้ เก็บข้อมูลจัดการความ
รู้ผลงานโครงการดีเด่นด้วยตนเอง งานนี้
ผู้ช่วยสุดหล่อ “จอย” วินิจ ชุมบุรุษย์
แอบเฝ้าว่าความรู้ที่ได้จากงานนี้คงจะ



รศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ



งานถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการภาคกลาง
ที่โรงแรมหลุยส์ ทราเวิร์น เมื่อเดือนก่อน

หนักไม่มีเบา ◀

► อีกท่านที่เสียสละเวลาเพื่องาน
พัฒนาภาคี สำนัก 6 ในงานถอดบทเรียน
และแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการภาคกลาง
ที่โรงแรมหลุยส์ ทราเวิร์น เมื่อเดือนก่อน
แทนที่จะเพียงมาเพื่อกล่าวเปิดเหมือน
ประธานทุกๆ ไป แต่ “อาจารย์อ้อย” เพ็ญ



อานวย ชานาญ

พรรณ จิตตะเสนีย์ ได้ร่วมกิจกรรมและรับ
ฟังงานจากผู้รับทุนทุกโต๊ะด้วยความสนใจ
ยิ่ง พี่น้องภาคีผู้รับทุนภาคกลางจึงแอบ
ปลื้มกันเป็นแถว ◀

► ในงานเดียวกันได้พบปะกับ
“พี่อ้อ” อานวย ชานาญ คนทำโครงการ
บทบาทศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญา
แก้ปัญหาชุมชน จากจังหวัดระยอง บอก
ว่าจากโครงการที่สำนัก 6 สสส. ให้การ
สนับสนุน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหมู่
เยาวชนจนเห็นได้ชัด และผลงานก็เข้าตา
อบจ.ระยอง จึงส่งชื่อพี่อ้อให้กับสำนักงาน
ส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพ
เยาวชน หรือ สสค. พิจารณาให้เป็น “ครู
สอนดี” ปรากฏว่าได้รับรางวัลเสียด้วย
► น่าชื่นใจและขอแสดงความยินดีกับ
พี่อ้อด้วย ◀

อะไร-ที่ไหน-อย่างไร

แลกเปลี่ยนภาคกลาง

6 ตุลาคม 2555 สำนักสร้างสรรค์โอกาส และนวัตกรรม จัดงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โครงการเปิดรับทั่วไปภาคกลาง ณ โรงแรม หลุยส์ทราเวอร์น โดยมีคุณเพ็ญพรรณ จิตเสณีย์ ผู้อำนวยการสำนักฯ เป็นประธาน และได้ร่วมโต๊ะแลกเปลี่ยน พูดคุยกับภาคี ผู้รับทุนด้วย



พัฒนาศักยภาพ



13-15 ตุลาคม 2555 และ 17-19 ตุลาคม 2555 งานพัฒนาศักยภาพผู้เสนอโครงการร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ 37 โครงการ ณ เรือนขบาริสรอร์ท อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์ โดยมี น.พ.อำนาจ ศรีรัตนบัลล์ กรรมการบริหารสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ช่วยให้การแนะนำกับผู้เสนอโครงการ

ตลาดสีเขียว



เวทีเสวนา “ตลาดสีเขียว” ในงานกรีนละไม@ศาลายา เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2555 จัดโดยกลุ่ม Gen-V ณ ศูนย์การเรียนรู้ ม.มหิดล มี นุ่น-ศิริพันธ์ วัฒนจินดา, อ.ประภาส ปิ่นตบแต่ง และนักปลูกผักร่วมพูดคุย พร้อมจำหน่ายพืชผักผลิตภัณฑ์ของชาวคลองโยง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

แลกเปลี่ยนภาคเหนือ

10-11 พฤศจิกายน 2555 ทีมติดตามสังเคราะห์ความรู้และประเมินผลโครงการสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรมภาคเหนือ จัดเวทีแลกเปลี่ยนโครงการสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรมภาคเหนือลงพื้นที่ดูงาน 2 โครงการในจังหวัดลำปาง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ย้ายสำนักงาน

สสส. แจ้งกำหนดย้ายสำนักงานใหม่ สู่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02 343 1150 โทรสาร 02 343 1501 ตั้งแต่วันที่ 5 พฤศจิกายน 2555 เป็นต้นไป

สนับสนุนทุนโครงการผู้สูงอายุ

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ สสส. เปิดรับโครงการประเด็นความสุขของผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2555 – 31 มกราคม 2556 ผู้สนใจจะต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตเหมาะสมเข้าร่วมโครงการ กลุ่มละ 40 คน เป็นผู้สูงอายุอย่างน้อย 25 คน อีก 15 คน เป็นบุคคลในวัยอื่นได้ และต้องมีผู้สูงอายุเป็นแกนนำ มีตัวอย่างกิจกรรมในโครงการ

สอบถามรายละเอียด โทร. 02 282 7716 , 02 282 3251

สนใจประชาสัมพันธ์กิจกรรม

อีเมล vanalee_now@hotmail.com

โทร. 080 762 1199

โครงการสวนผักคนเมือง และ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอเชิญส่งข้อเสนอโครงการ
ร่วมปลูกผัก ปลูกเมือง ปลูกชีวิต
เงินทุนโครงการละไม่เกิน
35,000 บาท

- 🍷 หากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากปลูกผัก
- 🍷 อยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล
- 🍷 ไม่ได้เป็นเกษตรกร รวมกลุ่มกันให้ได้อย่างน้อย 5 คน
- 🍷 มีแนวคิดเชื่อมโยงการปลูกผักกับการพัฒนาชีวิต พัฒนาเมือง



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
www.thaicityfarm.com
E-mail : cityfarm2010@hotmail.com



เปิดรับข้อเสนอโครงการสร้างเสริมสุขภาพ
สำหรับการเสนอโครงการออนไลน์ www.thaihealth.or.th

งบประมาณที่เสนอไม่เกิน **150,000 บาท**
ทราบผลภายใน **30** วัน นับจากวันที่ สสส. ได้รับโครงการ

หากโครงการเข้าข่ายประเด็นต่อไปนี้

- ลดบริโภคสุรา ยาสูบ และปัจจัยเสี่ยง
- ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย
- สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพและปลอดภัย
- การผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัย มีโภชนาการ
- สร้างเสริมสุขภาพจิต โดยใช้ประยุกต์หลักศาสนา
- สุขภาวะทางเพศ เพศสัมพันธ์ปลอดภัย
- สุขภาวะทางปัญญา
- กระบวนการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะแก่เด็กและเยาวชน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส.

โทร. 02 3431 500 ต่อ 1602-1609 โทรสาร 02 343 1501 เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th



“ ไม่ใช่เฉพาะชีวิตของเราเท่านั้น ที่เราตระหนักว่ามีคุณค่าสูงสุด
หากรวมถึงชีวิตของเพื่อนมนุษย์ทุกคนและสรรพสัตว์
จากนั้นเราก็จะไม่หลงอีกต่อไปว่าการทำลายชีวิตของผู้อื่น
เพื่อความอยู่รอดของชีวิตเรานั้นเป็นสิ่งจำเป็น ”

ติช นัท ฮันห์
พระมหาเถระนิกายเซน ชาวเวียดนาม