

กำหนดการกิจกรรม

“Healthy Lifestyle : เติมสุขให้เต็มชีวิต”

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในทุกมิติและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแบ่งปันความสุขสู่ผู้อื่นด้วยกิจกรรม 3 อิ่ม
กิจกรรมภายใต้โครงการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับคนพิการผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

วันศุกร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2565 เวลา 08.00-16.00 น.

ณ Farmsook LeK LeK พุทธมณฑลสาย 3 และ วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กทม.

- 08.00 น. - นัดหมายพร้อมกันที่ริมถนน **สถานีรถไฟฟ้า บางหว้า ทางออกหมายเลข 1**
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/แบ่งกลุ่มสำหรับทำกิจกรรม
- ขึ้นรถ เตรียมตัวออกเดินทาง
- 08.15 น. ออกเดินทางไปยัง “Farmsook LeK LeK ฟาร์มสุขเล็กๆ” ฟาร์มผักปลอดสารพิษ
- 09.00 น. **กิจกรรมที่ 1 : อิ่มบุญ**
ร่วมเป็นจิตอาสาปลูกกระดาดสำหรับใส่ยา สำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ
- 10.30 น. **กิจกรรมที่ 2 : อิ่มท้อง**
- กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เรียนรู้ผ่านกระบวนการชุดนิทรรศการยืมคืน “Food&Fit สร้างชีวิตให้ Strong”
- เยี่ยมชมแปลงผักสาธิต ทดลองปลูก ทดลองเก็บ ผักปลอดสารพิษจากฟาร์ม
- รับประทานอาหารกลางวัน “อาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการ 2:1:1”
- 12.30 น. - ออกเดินทางไปยัง วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่
- 14.00 น. **กิจกรรมที่ 3 : อิ่มใจ**
- ร่วมกิจกรรมหนุนหน้าใจ บรรยายธรรม รับฟังธรรมะจัดสรรในหัวข้อ “คุณค่าของชีวิตและการแสวงหาความสุขตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”
โดย พระมหาอดิเดช สติวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร
- ทำบุญถวายสังฆทาน ร่วมกัน
- 16.00 น. เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ (จอดส่งที่ MRT สถานีอิสรภาพ)