

เปิดตัวโครงการ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง เพื่อสุขภาพ”



16 มิถุนายน 2554

เปิดตัวกันไปแล้วค่ะ สำหรับโครงการ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง เพื่อสุขภาพ” ซึ่งจัดโดย คณะทำงานเครือข่ายบุคลากรสายสนับสนุนคณะเภสัชศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (คบ.สสส.) วันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2554 เวลา 11.30 - 13.00 น. ณ ห้องประชุม 409 อาคารราชรัตน์ นับว่าเป็นอีกหนึ่งโครงการดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

เพราะนอกจากผู้เข้าร่วมโครงการจะได้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องแล้ว ยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ และส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้นด้วย โดยโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก แผนงานเครือข่ายเภสัชศาสตร์ร่วมสร้างสุขภาพชุมชน (คภ.สสส.) ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งภายใต้การดูแลของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงสาธารณสุขโดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 26 คน กิจกรรมในวันแรกของการเปิดตัวโครงการนี้ เป็นการบอกเล่าเรื่องราวและร่วมแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โดยมี คุณนงคัมภ์ กาญจนินทุ คุณพรทิพย์ ลีลาคณาทรัพย์ จาก หน่วยทรัพยากรบุคคล และ คุณแก้วมณี คุ้มภัย เลขานุการคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกันเป็นผู้ดำเนินรายการ เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านบอกเล่าเคล็ดลับ และวิธีการรักษาสุขภาพของตัวเอง และยังได้ประชาสัมพันธ์กิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ ที่ทางคณะฯ กำลังจะจัดขึ้น นับจากนี้ ไม่ว่างจะเป็นกิจกรรมโยคะ กิจกรรมแอโรบิค กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ รวมไปถึงการเชิญชวนให้บุคลากรรับประทานอาหารมังสวิรัต ละเว้นเนื้อสัตว์ทุกวันพระ ตลอดระยะเวลา 3 เดือนที่เข้าร่วมโครงการด้วย สำหรับใครที่พลาดกิจกรรมในครั้งนี้ไปก็ไม่ต้องเสียใจนะคะ ทางคณะฯ ฝากประชาสัมพันธ์มาว่ายังสามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งถัดไปได้ โดยส่งชื่อที่ คุณพรทิพย์ ลีลาคณาทรัพย์ หน่วยทรัพยากรบุคคล แล้วพบกันใหม่ในกิจกรรมครั้งหน้าค่ะ