มูลนิธิพุทธทาสอินทปัญโญ
BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION
มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th
www.bia.or.th

กิจกรรม การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร (สำหรับองค์กรภายนอก)

หลักสูตร "สร้างสรรค์สังคมรมณีย์ กับ สวนโมกข์กรุงเทพ"

กระบวนกรโดย: คุณณพารี กาญจนแสง กระบวนกรกลุ่มเครือข่ายชีวิตสิกขา

หลักสูตรการจัดอบรม: ปลาบีบเพื่อบริหารกล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ ประดิษฐ์ได้ด้วยมือเรา

เป็นกิจกรรมรูปแบบงานจิตอาสาที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ค้นหาความสงบจากภายในผ่านการภาวนากับงานศิลปะ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการเรียนรู้และสังเกต "กาย ใจ" ขณะทำงาน โดยสิ่งของที่ทำเสร็จแล้วทั้งหมดจะถูกนำไปบริจาคให้แก่ผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมปลาบีบเพื่อบริหารกล้ามเนื้อมือและกิจกรรมถุงชายผ้าเหลืองเติมใจผู้ป่วย

สิ่งที่จะได้รับจากหลักสูตรอบรม:

๑. ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจิตใจจากความเครียดที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติได้เอง เป็นการปฏิบัติที่ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าร่วมได้ง่ายแม้ว่าไม่เคยมีทักษะมาก่อน

๒. ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระลึกถึงการมีสติและสมาธิอยู่เสมอในการใช้ชีวิตประจำวัน และพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กลับมาสนใจในขณะที่ทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

๓. ผู้เข้าร่วมได้เห็นความสำคัญของการกระทำเพื่อผู้อื่นแม้จะเป็นบุคคลที่เราไม่รู้จักรวมทั้งเห็นคุณค่าและความสามารถในการสร้างประโยชน์ของตนเองต่อสังคม

ประโยชน์ของปลาบีบ:

๑. เมื่อนำไปให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุใช้บีบ-กำเล่นถือเป็นการฝึกกำลังของอุ้งมือและนิ้ว แถมยังเป็นการบริหารสมองลดความเสี่ยงจากโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดีโดยการบีบ-คลาย บีบ-คลาย ใช้ลูกบีบบริหารนิ้วมือ

๒. ผู้ป่วยที่มีอาการอัมพฤกษ์อัมพาต ความดัน เบาหวาน กล้ามเนื้ออ่อนแรง และผู้ป่วยอัลไซเมอร์ เป็นต้น สามารถนำมาใช้ควบคู่กับการทำกายภาพบำบัด ซึ่งประโยชน์ที่ได้จะเป็นการกระตุ้นปลายประสาท ทำให้เป็นการบริหารสมองไปในตัวสามารถช่วยลดปัญหาของผู้ป่วย เพิ่มกำลังมือ ใช้ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังข้อ-นิ้วมือโดยไม่เกิดการบาดเจ็บสำหรับบริหารทุกส่วนของมืออย่างมีประสิทธิภาพ

๓. ใช้เพื่อเป็นการออกกำลังกายนิ้วมือเพื่อให้แขน มือ นิ้วมือแข็งแรง ลดอาการปวดเมื่อยมือ นิ้วยึด นิ้วติดเกร็ง หรือใช้หมุนคลึงตามบริเวณตามร่างกายบริเวณที่ปวดเมื่อย เส้นตึง ซึ่งหากทำบ่อย ๆ จะช่วยลดอาการเกร็ง ชา ตามมือ ตามนิ้ว ที่มักเกิดขึ้นเวลาตื่นนอน และยังช่วยคลายความเครียดด้วยการระบายผ่านการบีบลูกบีบได้อีกด้วย สามารถบริหารได้ตลอดเวลาเท่าที่ต้องการ

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION
เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th
www.bia.or.th

ระยะเวลาและเงื่อนไข:

๑. ระยะเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักสูตรละประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง (ครึ่งวัน)

๒. กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม

- วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
- วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า

๓. ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ:

- สามารถขอใบเสนอราคาของกิจกรรมที่สนใจและแก้ไขใบเสนอราคาได้ ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรม
- โปรดติดต่อเพื่อการดำเนินกิจกรรมล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ เดือน เป็นต้นไป
- สามารถจัดกิจกรรมได้เฉพาะวันจันทร์ - ศุกร์ เนื่องจากความพร้อมด้านสถานที่และตารางเวลาของวิทยากร
- ค่าใช้จ่ายไม่รวมถึงอาหาร ซึ่งทางองค์กรจะต้องเตรียมอาหารเบรกและอาหารกลางวันด้วยตนเอง (กำหนดภาชนะใส่อาหาร งดใช้โฟมเพื่อเป็นการรักษ์โลก) โดยทางสวนโมกข์มีบริการน้ำดื่ม แต่ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดเตรียมกระบอกน้ำส่วนตัวเพื่อลดการเกิดขยะ
- สถานที่จอดรถ สามารถจอดที่สวนโมกข์กรุงเทพ ได้ไม่เกิน ๑๐ คัน (ติดต่อแจ้งหมายเลขทะเบียนรถกับเจ้าหน้าที่ ล่วงหน้าวันกิจกรรม ๓ วันทำการ) หากต้องการที่จอดรถเพิ่ม สามารถจอดรถได้ในที่พื้นที่จอดรถของสวนวชิรเบญจทัศ(สวนรถไฟ) ซึ่งมีค่าบริการ ๖๐ บาท/วัน

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION
เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th
www.bia.or.th

กำหนดการ

หลักสูตรการจัดอบรม: ปลาบีบเพื่อบริหารกล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ ประดิษฐ์ได้ด้วยมือเรา

กระบวนกรโดย: คุณณพารี กาญจนแสง กระบวนกรกลุ่มเครือข่ายชีวิตสิกขา

องค์กร:

จำนวนผู้เข้าอบรม:

วันและเวลา:

สถานที่จัดอบรม: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

กำหนดการ:

๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น. กล่าวต้อนรับ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

๐๙.๑๐ - ๐๙.๔๐ น. แนะนำ วิทยากร/กิจกรรม และผู้ร่วมกิจกรรม ณ ห้องปฏิบัติธรรม ชั้น 2

- ละลายพฤติกรรม เกมสันทนาการ
- การผ่อนคลายร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๐๙.๔๐ - ๑๑.๓๐ น. กิจกรรมปลาบีบเพื่อบริหารกล้ามเนื้อมือ เป็นกิจกรรมศิลป์ภาวนา (ภาวนาวิถีเมือง) ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความสงบจากภายใน ผ่านการภาวนากับงานศิลปะ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เรียนรู้และสังเกตกาย-ใจขณะทำงาน รวมถึงการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยปลาบีบที่ได้ทั้งหมดจะถูกส่งไปให้ผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่าง ๆ

๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. แบ่ง 3 กลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยน - สนทนากัน

๑๒.๐๐ น. จบกิจกรรม

ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th
www.bia.or.th

รูปภาพบรรยากาศกิจกรรม