



มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

โครงการส่งเสริม

การออกกำลังกาย เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ



วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๘

สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ถนนบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ได้ทรงพระเมตตา
รับมูลนิธิชีวิตพัฒนาไว้เป็นมูลนิธิในพระอุปถัมภ์ ตั้งแต่วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ นับถึงปัจจุบันนี้
มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้รับพระเมตตาและดำเนินโครงการสาธารณประโยชน์เพื่อผู้สูงอายุ ตามที่ทรงประทาน
คำแนะนำมาอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๒๘ ปีแล้ว โดยได้ดำเนินการในรูปแบบของโครงการต่างๆ ๑๔ โครงการ
เพื่อสนับสนุนพระราชโอรยาและสนองพระปณิธาน ที่ทรงต้องการให้ผู้สูงอายุของประเทศได้พัฒนาร่างกาย
พัฒนาจิตใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงสูงวัย โดยยึดหลักการ “ธรรมานามัย” ของศาสตราจารย์
เกียรติคุณ เรือโท นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของ ตนเองครบ ๓ มิติ คือ พัฒนากาย จิต และวิถีชีวิต ตามแนวทางทฤษฎีธรรมานามัย คือพัฒนา กาย
ยานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัย สามารถดำเนินชีวิตและดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนและ
อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์แก่ครอบครัวและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ไม่เป็น
ภาระต่อสังคมและประเทศชาติ และสามารถช่วยเหลือสังคมได้ตามศักยภาพของตนได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

๒. ปรัชญาการก่อตั้งมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๓๘

โดยศาสตราจารย์ พลเรือตรี นายแพทย์วิฑูร แสงสิงแก้ว ผู้ก่อตั้งมูลนิธิฯ

“คือความเชื่อมั่นที่ว่า ชีวิตของคนเรา เมื่อมีอายุมากขึ้นจนเลยวัยกลางคน หรือแม้แต่เมื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย ก็ยังสามารถใช้เวลาที่เหลืออยู่ พัฒนาต่อไปตามความถนัดและศักยภาพของแต่ละคน ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตด้วยความสุขสงบทั้งกายและใจแก่ตนเองและเป็นประโยชน์ให้แก่สังคมที่เราอยู่ร่วมกัน ได้อีกเป็นอันมาก

๓. วัตถุประสงค์การจัดงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิด “ทุกวัยใส่ใจสุขภาพ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมให้สมาชิกธรรมานามัยมีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งทางกาย ใจ สุขภาพแข็งแรง เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้ร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง สูงวัยอย่างมีสุขภาพที่ดี

๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจเบิกบาน แจ่มใจ สร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกาย

๓.๒ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนให้ความสำคัญ และตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องและการป้องกันการบาดเจ็บ ส่งเสริมการฟื้นฟูและรักษา

๓.๓ เพื่อจัดหารายได้สนับสนุนการดำเนินงานโครงการสาธารณประโยชน์เพื่อผู้สูงอายุของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ สนับสนุนการดำเนินงานโครงการสาธารณประโยชน์เพื่อผู้สูงอายุทุกโครงการ ให้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุของประเทศได้อย่างมีคุณค่า และเพื่อความยั่งยืนของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ จะได้จัดทำกิจกรรม เดิน-วิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขึ้น เพื่อเชิญชวนสมาชิกกิจกรรมต่างๆ และประชาชนทั่วไป เข้ามาร่วมกิจกรรม เดิน-วิ่ง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระยะทางที่เหมาะสมไม่ใกล้และไม่ไกลเกินไปประมาณระยะทางรวม ๓.๕ กม. ในวันอาทิตย์ระหว่างเวลา ๐๖.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. และเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมทำกิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศลเพื่อสุขภาพ ได้ร่วมบริจาคเงินสนับสนุนโครงการสาธารณประโยชน์เพื่อผู้สูงอายุ ที่มีมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ เป็นแกนกลาง โดยจะนำเงินที่ได้จากการจัดกิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศล ไปดำเนินงานโครงการทั้ง 14 โครงการให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุของประเทศตามนโยบายของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ต่อไป

๔. กลุ่มเป้าหมาย

๑) สมาชิกชมรมธรรมมานามัยรุ่น ๑-๒๒ สมาชิกกลุ่มกิจกรรม และประชาชนทั่วไป คาดว่าจะมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ เพื่อร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประมาณ ๓๐๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑) ขอสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ เป็นค่าใช้จ่ายเสียดำเนินการสำหรับผู้ร่วมกิจกรรม เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ ของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

๒) ประชาสัมพันธ์เชิญชวน สมาชิกธรรมมานามัย รุ่น ๑-๒๒ หน่วยงานราชการและสถานที่สาธารณะต่างๆ เพื่อเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม

๓) ทำหนังสือถึง สำนักงานสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตบางกอกน้อย ขออนุญาตให้สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

๖. วันร่วมกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.

๗. สถานที่

สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ถนนบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

๘. ค่าร่วมกิจกรรมเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ

ทั่วไป (ไม่ร่วมกิจกรรม)	บริจาค	๕๐๐.-	เสื้อ ๑ ตัว
VIP	บริจาค	๑,๐๐๐.-	เสื้อ ๑ ตัวและของที่ระลึก
ทั่วไป (ร่วมกิจกรรม)	บริจาค	๗๐๐.-	เสื้อ ๑ ตัว
VIP	บริจาค	๑,๕๐๐.-	เสื้อ ๑ ตัว และของที่ระลึก

การสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

ฟอร์มใบสมัครที่เว็บไซต์ www.chewitpat.org

สมัครด้วยตนเองที่ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ โทร. ๐๒ ๔๔๘ ๖๔๖๑

สอบถามข้อมูลการสมัคร ปรานี ประดิษฐ์ โทร. ๐๘๑ ๘๔๔ ๒๒๙๔ Line ID ku22ap

บริจาคเข้าบัญชี มูลนิธิชีวิตพัฒนา ธนาคารกรุงเทพ (ผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ)

สาขาบางลำพู เลขที่ 116 -4 - 21837 - 0

(ใบเสร็จรับเงินสามารถนำไปลดหย่อนภาษีเงินได้)

โทรสาร ๐๒ ๔๔๘ ๖๕๖๓ อีเมล : chwitpattana101@gmail.com



ช่องทางการรับเสด็จ

รับด้วยตนเอง ที่มูลนิธิชีวิตพัฒนา เลขที่ ๑๐๑ ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ

โทร. ๐๒ ๔๔๘ ๖๔๖๑ คุณเยาวลักษณ์ คณาธรรม มือถือ ๐๙๑ ๘๘๓ ๖๓๗๕

รับหน้างาน มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น.

จัดส่งให้ทางไปรษณีย์ (ค่าจัดส่ง ๓๐.-)

(นางปราณี ประดิษฐ์)

ผู้อำนวยการ

ผู้เสนอโครงการ

(ดร.สุติมาศ สุทธิสัมพันธ์)

เลขาธิการ

ผู้อนุมัติโครงการ

เสื้อที่ระลึก



เส้นทางเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว









