

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

จัดโครงการชุมชนอิสระภาพ (Freedom Community) ครั้งที่ 2/2568

ณ ชุมชนตำบลลาดตะเคียน จังหวัดปราจีนบุรี

12 ธันวาคม 2567 : สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นำโดย ศ.ดร. อีระ สินเดชารักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. ร่วมกับผู้นำชุมชน ตำบลลาดตะเคียน จังหวัดปราจีนบุรี จัดโครงการชุมชนอิสระภาพ (Freedom Community) ครั้งที่ 2/2568 หัวข้อการสร้างเสริมความเข้มแข็งชมรมผู้สูงอายุตำบลลาดตะเคียน : กีฬาสามัคคีสัมพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลลาดตะเคียน ณ จังหวัดปราจีนบุรี

การสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับชมรมผู้สูงอายุในชุมชนตำบลลาดตะเคียน จังหวัดปราจีนบุรี เป็นการส่งเสริมการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมกีฬา ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมกีฬาในชมรมผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสุขภาพ แต่ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์และความสามัคคีระหว่างสมาชิกในชมรม รวมถึงการเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับชุมชนและสังคมโดยรอบ กิจกรรมกีฬามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสออกกำลังกาย ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังส่งเสริมความยืดหยุ่นและสุขภาพจิตที่ดีมีความสุขและสามารถเชื่อมโยงกับผู้คนรอบข้างได้มากขึ้น กีฬาจึงกลายเป็นสื่อกลางที่ช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกันและเป็นการบำบัดจิตใจในด้านร่างกายส่งผลให้พวกเขารู้สึกถึงความสำคัญของตนเองในชุมชนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว ด้วยเหตุนี้การใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับชมรมผู้สูงอายุตำบลลาดตะเคียน จึงเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน



19/12/67-161

