

GOLDENZONE WELLNESS NETWORK



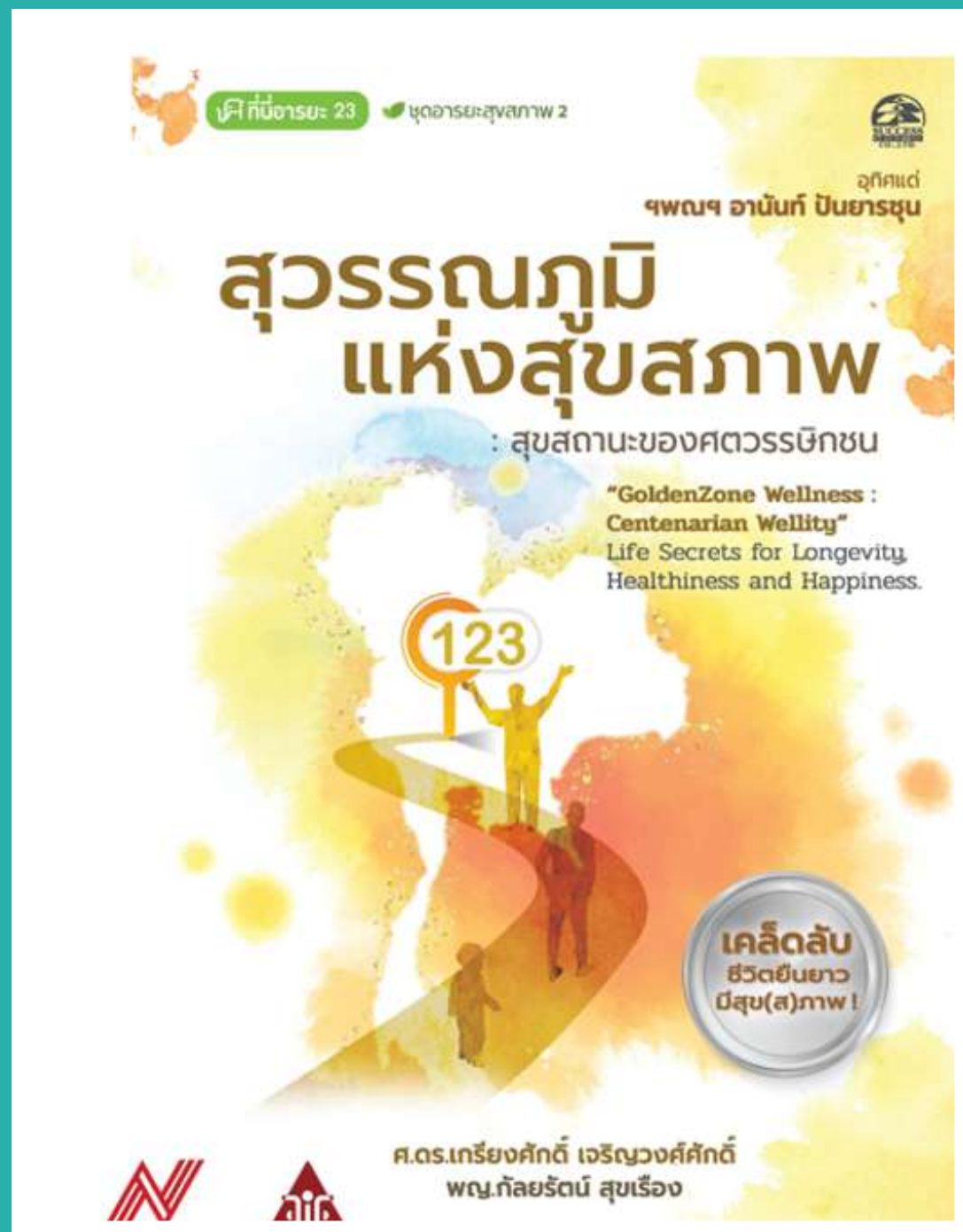
GZW
NETWORK



มูลนิธิริดุลนิมิต
DUNAMIS FOUNDATION

GOLDENZONE WELLNESS

โดย ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



คือ กรอบแนวคิดการพัฒนาพื้นที่เพื่อสร้างปัจจัยและสภาพแวดล้อมต่างๆอย่างครอบคลุมและบูรณาการซึ่งเอื้อให้ปัจเจกบุคคลและกลุ่มคนที่อยู่อาศัยในพื้นที่นั้นสามารถใช้ชีวิตจนถึงขีดจำกัดอายุขัยอย่างมีสุขภาพ โดยผลลัพธ์ของสัจธรรมภูมิแห่งสุขภาพเป็นส่วนผสมของผลลัพธ์ 3 ด้าน คือ อายุยืน สุขภาพดี มีความสุข



WHO
ARE
WE



GZW
NETWORK

โครงการ GoldenZone
Wellness Network เป็น
โครงการภายใต้มูลนิธิดุล
นิมิต ที่เกิดขึ้นมาจาก
อาสาสมัครที่อยากให้ผู้
สูงวัยในประเทศไทยได้
รับการดูแลอย่างทั่วถึง
ครบทุกด้าน และสามารถ
ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า
และมีความสุข





VISION



- ส่งเสริมคนไทยเตรียมความพร้อมก่อน
วัยเกษียณ

- สร้างชุมชนที่ปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ ได้
เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน สู่หัวใจของ
GoldenZone Wellness คือ
" อายุยืน สุขภาพดี และมีความสุข "

- ส่งเสริมผู้สูงอายุมีส่วนแบ่งปัน ช่วย
เหลือผู้อื่น สู่การลดความเหลื่อมล้ำใน
สังคมต่อไป

OUR MISSION



ทำให้ผู้สูงวัยตระหนักถึง
คุณค่าของตนเอง และผู้
อื่นแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ ทักษะความรู้
ที่สั่งสมมาเพื่อเสริมสร้าง
ประโยชน์ต่อชุมชน สังคม
และประเทศ



ส่งเสริมผู้สูงวัย
ให้มีคุณภาพชีวิต
ที่ **มีอายุยืนยาว**
สุขภาพที่ดี มี
ความสุข ตาม
หลักของGZW



พัฒนาผู้สูงวัยให้มีความ**ทันสมัย**ในยุค
อนาคตโดย**ใช้นวัตกรรมทางโลก**
ออนไลน์ ให้เกิด**ประโยชน์** สร้างรายได้
เข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อ
สวัสดิการในชีวิต และ**สามารถดูแลตัว**
เองป้องกันภัยที่เกิดจากโลกออนไลน์
ได้



สร้าง**พลังเครือข่าย**
ชุมชนผู้สูงวัยเพื่อ
เื้ออเพื่อเื้ออ
สงเคราะห์ช่วยเหลือ
ผู้สูงวัยที่ด้อยโอกาส
ในสังคม

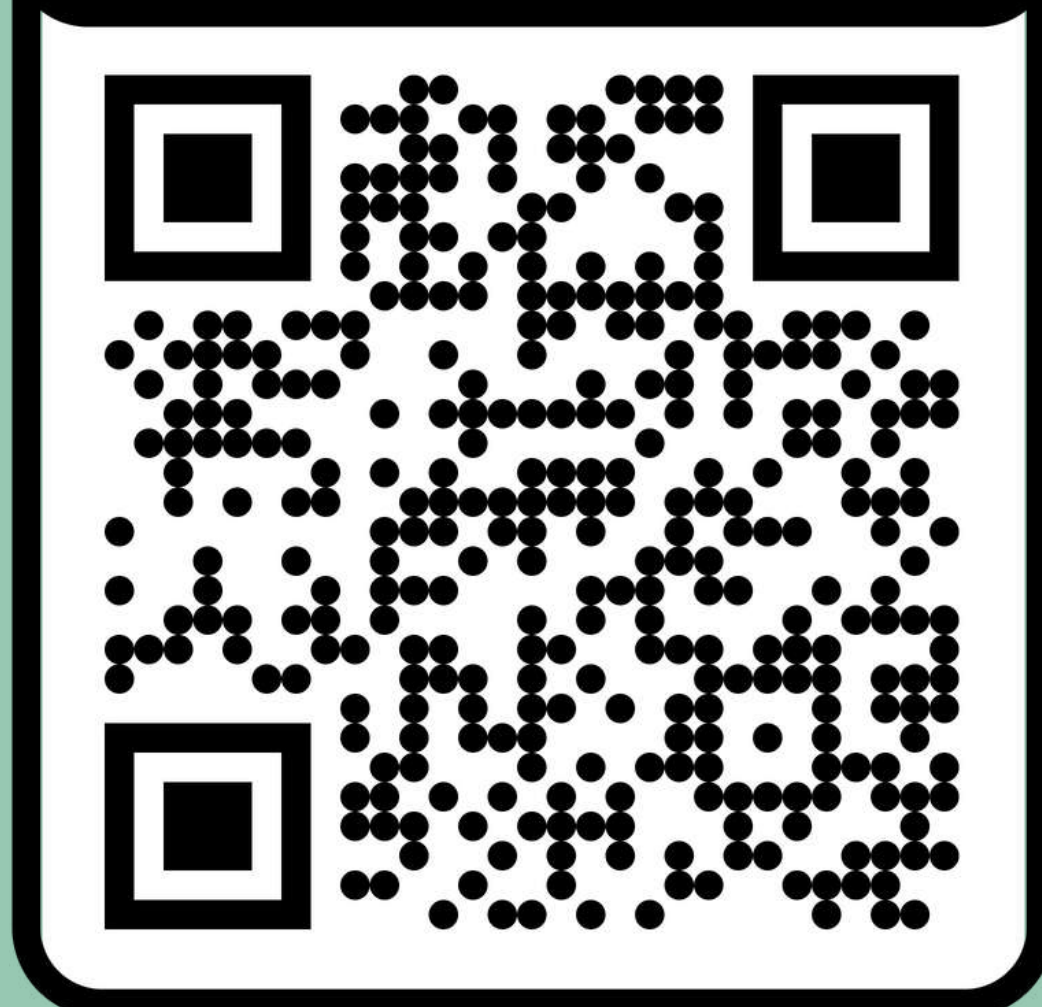


**FOLLOW
ME**



**GoldenZone Wellness
Network**

Facebook GZW

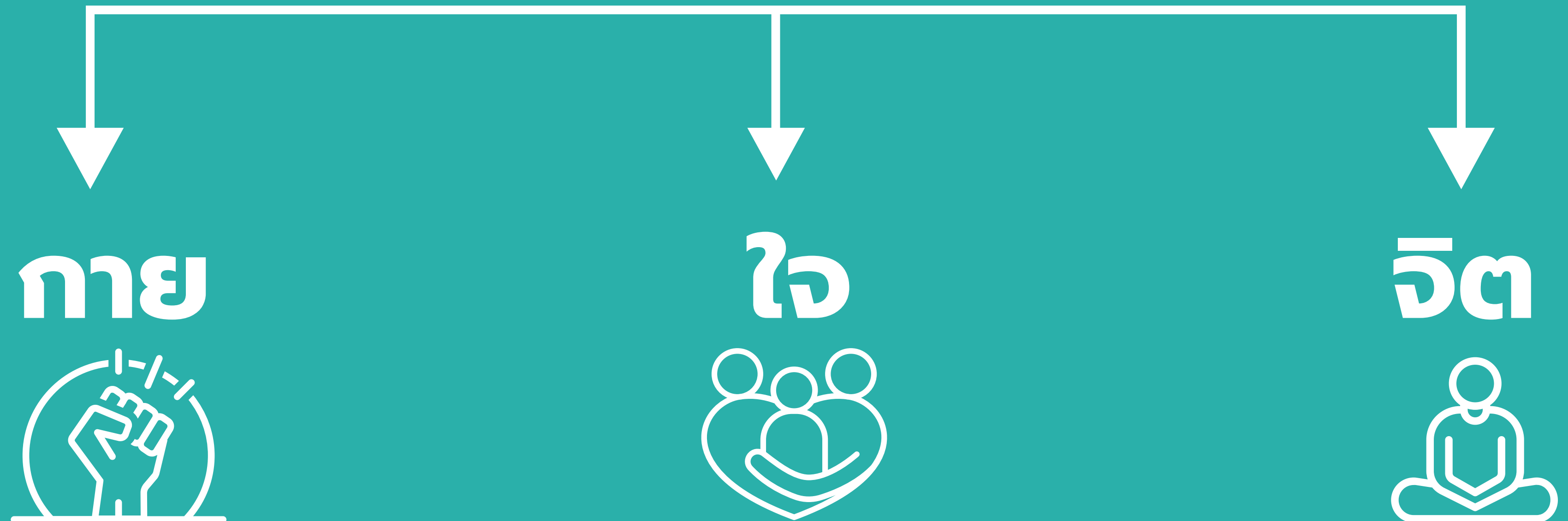


Grand Opening



หลักสูตรการอบรมเครือข่าย

GZW 12 อ



กาย

- อาหาร
- ออกก
- โยโยน / อากาศ
- ออกกำลัง
- อาจน
- อนามัย

หัวข้อการอบรม

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

การทานวิตามินช่วยเพิ่มความจำ

อดอาหารอย่างไรให้สุขภาพดีและอายุยืน

ยืนเดินนั่งปลอดภัย



ใจ

- อารมณ์
- อบอุ่น-โอบกอด
- ออกัสซั่ม
- อัคนิตรา

หัวข้อการอบรม

การใช้LINE&ZOOMเบื้องต้น
กอดกันนั้นได้อย่างไร



จิต

- อาณิกลักษณะณ์
- อารยชีวลักษณะณ์

หัวข้อการอบรม

สิทธิผู้สูงอายุ





STATUS & OUTLOOK

ก.ค.2567

- เปิดตัวโครงการ GZW
อย่างเป็นทางการ

พ.ค.2567 จุดเริ่มต้น

- soft opening
โครงการ
- เริ่มสมัครสมาชิก
- เริ่มการอบรมความรู้

มี.ค. 2568 ปัจจุบัน

- สมาชิก > 900คน ทั่วประเทศ
- >12 การอบรมทางออนไลน์
- กิจกรรมออนไลน์ >12 ครั้ง
- GZW สัญจร >3 ครั้ง

เม.ย. 2568 ถึงสิ้นปี 2568

- จัดอบรม ออนไลน์ ต่อเนื่อง
- ทำกิจกรรมแบบออนไลน์ใน
ต่างจังหวัดอย่างต่อเนื่อง
- GZW สัญจร ทุกภาค
- จัดค่ายวัยเก๋า 2 วัน 1 คืน
เพื่อพบปะ ร่วมกิจกรรมที่
“ทำให้มีm” อายุยืน สุขภาพดี
และมีความสุข ”

NEED HELP

ประชาสัมพันธ์

เป็นกระบอกเสียง
ประชาสัมพันธ์โครงการ
GoldenZone Network
เพื่อเชิญชวนผู้สูงอายุ
ตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป สมัคร
ร่วมโครงการ

สนับสนุนการจัด กิจกรรม

- การจัดอบรมผู้สูงอายุแบบออนไลน์
- การจัด GZW Camp (พ.ศ. 2568)
* การเข้าร่วมโครงการ
ของผู้สูงอายุ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดใดทั้งสิ้น

รับบริจาคสมทบทุน

- การจัดอบรมผู้สูงอายุแบบออนไลน์ ผ่าน Zoom
- การประชุม/อบรมตัวแทนกลุ่มแบบพบปะและออนไลน์
- จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ

THANKS YOU