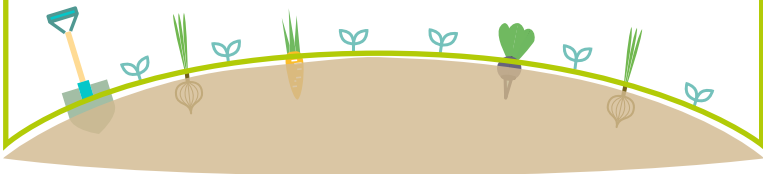
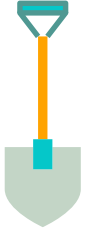




ปลูกผักง่ายๆ สไตล์คนเมือง





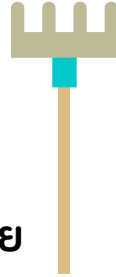
ปี 2553-2558



สนับสนุนการสร้างพื้นที่ต้นแบบ
การปลูกผักในเมืองจำนวน **153** แห่ง



มีศูนย์ฝึกอบรม **6** ศูนย์
หน่วยอบรมเคลื่อนที่ **1** หน่วย



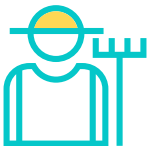
มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน

7,689 คน 

70%

ของผู้อบรม

สามารถนำความรู้
ไปปฏิบัติด้วยตนเอง



ที่มาที่ไป



ตั้งแต่ปี 2553 แผนสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรมสุขภาวะ (สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมมือกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) เพื่อผลักดันโครงการ ‘สวนผักคนเมือง’ โดยสนับสนุนการปลูกผักสวนครัวปลอดภัยจากสารเคมีไว้บริโภคเอง สร้างพื้นที่ต้นแบบการทำเกษตรในเมืองที่เชื่อมโยงกับมิติอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง พัฒนาศูนย์การเรียนรู้การทำเกษตรในเมือง และส่งเสริมการเชื่อมโยงเครือข่าย เพื่อสร้างพื้นที่เกษตรในเมืองให้เพิ่มมากขึ้นและร่วมรักษาพื้นที่เกษตรให้คงเหลืออยู่ รวมทั้งการสร้างจิตสำนึกที่ดีที่เกิดในสังคมไทยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาวะที่ดี

ในปี 2553-2558 เกิดการสนับสนุนการสร้างพื้นที่ต้นแบบการปลูกผักในเมืองจำนวน 153 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และหัวเมืองต่างๆ และมีศูนย์ฝึกอบรม 6 ศูนย์และหน่วยอบรมเคลื่อนที่ 1 หน่วย ที่ช่วยขยายกลุ่มคนปลูกผักในเมืองให้เพิ่มมากขึ้น โดยมีผู้เข้ารับการอบรมแล้วจำนวน 7,689 คน และร้อยละ 70 ของผู้ผ่านการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปปฏิบัติด้วยตนเอง ภายใต้แนวทางการปลูกผักเพื่อบริโภคในครัวเรือนและแบ่งปันในชุมชนเป็นหลัก

บทบาทของสสส. กับ การขับเคลื่อน “สวนผักคนเมือง”

สสส. ทำหน้าที่ จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังให้คนในชุมชนและองค์กรต่างๆ ได้ร่วมขยายผลการทำเกษตรในเมืองผ่านการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ การสร้างเครือข่ายคนปลูกผัก และการสื่อสารสาธารณะเพื่อสร้างการรับรู้และการขยายผลรูปธรรมความสำเร็จต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยดำเนินการ ดังนี้







- **สนับสนุนการพัฒนาความรู้ :** พัฒนาหลักสูตรและรูปแบบเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้เรื่องการทำเกษตรในเมือง โดยมีหลักสูตรการอบรมหลากหลายทั้งเทคนิคด้านการปลูกผักและการพึ่งพาตนเองด้านอื่นๆ เช่น การจัดการน้ำ การจัดการขยะ เป็นต้น รวมถึงหลักสูตรเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพทางเลือก และการสร้างกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก โดยหลักสูตรต่างๆ ได้เผยแพร่ผ่านช่องทาง YouTube : [thaicityfarm](https://www.youtube.com/thaicityfarm)

- **เชื่อมเครือข่ายการทำงาน :** พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มของเครือข่ายคนทำเกษตรในเมือง โดยเปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์หรือความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ รวมทั้งแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ เสนอแนะแนวทางปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและวางแผนการขับเคลื่อนเชิงนโยบายต่อไป







- **ขยายผลแนวคิดและรูปธรรมการทำเกษตรในเมือง :** ขยายผลจากผลการดำเนินการที่เกิดขึ้นนวัตกรรมใหม่ๆ ในการสร้างพื้นที่การทำเกษตรในเมืองผ่านการอบรมให้ความรู้ของศูนย์อบรมต่างๆ และการรณรงค์เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรในเมือง การขยายองค์ความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

อยากปลูกผักต้องเริ่มอย่างไร


1. สำรวจความต้องการ ว่าต้องการ “ปลูกผักเพื่ออะไร”


-  เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน
-  เพื่อเป็นพื้นที่แหล่งเรียนรู้
-  เพื่อเป็นแหล่งอาหาร
-  เพื่อลดรายจ่าย
-  เพื่อสร้างรายได้
-  เพื่อให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ


2. สำรวจทุน ว่าตัวเองมีอะไรในมือบ้าง

-  มีพื้นที่เท่าไร
-  ลักษณะพื้นที่เป็นอย่างไรบ้าง (พื้นดินหรือพื้นปูน สภาพดินเป็นอย่างไร แสงแดด และน้ำเป็นอย่างไร)
-  กำลังในการทำสวนมากน้อยเพียงใด
-  มีเงินทุนเท่าไร
-  มีทักษะความรู้เรื่องการปลูกผักมากน้อยแค่ไหน
-  วิถีชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร มีเวลามากน้อยแค่ไหน

3. เลือกพื้นที่ที่จะปลูก โดย “แสงแดด” เป็นหลักการเลือกที่สำคัญ

 **แดดเต็มวัน** : ควรปลูกผักกินผล เช่น มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา กระเจียบเขียว พริก

 **แดดอย่างน้อยครึ่งวัน** : ควรปลูกผักใบ เช่น ผักสลัด ผักกาด คะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักโขม






 **แสงรำไร** : ควรปลูกผักพื้นบ้าน ได้แก่ ใบเตย สะระแหน่ ชะพลู ขิง ข่า ตำลึง อ่อมแซบ ใบบัวบก วอเตอร์เครส ผักชีฝรั่ง ผักกูด ผักหวานป่า ใบย่านาง ผักแพ้ว ตะไคร้ กระเพรา โหระพา

4. ออกแบบแปลง เลือกรูปแบบการปลูกและชนิดผักให้เหมาะสมกับพื้นที่

5. อย่ามัวแต่คิด ลงมือทำ ลุย!!



เทคนิคเล็กๆ หากคิดจะเริ่มปลูกผัก

-  เริ่มปลูกจากสิ่งที่คุณและครอบครัวกิน
-  ใช้สิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด
-  เลือกปลูกผักให้สอดคล้องกับฤดูกาลและสิ่งแวดล้อม
-  ควรเริ่มจากพื้นที่เล็กๆแล้วค่อยพัฒนาขยายพื้นที่
-  หมั่นเป็นนักเรียนรู้ นักสังเกต ทำความเข้าใจธรรมชาติพืช

รูปแบบสวนผักของคนเมือง พื้นที่ต่างๆ

สวนผักชุมชน

เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกในชุมชน โดยใช้พื้นที่กลาง พื้นที่รกร้าง หรือพื้นที่ส่วนบุคคล มาปลูกผัก ช่วยกันดูแลรดน้ำเมื่อได้ผลผลิตก็แบ่งกัน หากเหลือจึงจำหน่ายเพื่อนำมาสมทบค่าเมล็ดพันธุ์และปัจจัยอื่นๆ ต่อไป ซึ่งสวนผักชุมชนนอกจากจะเป็นแหล่งอาหารที่ปลอดภัยแล้ว ยังช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในชุมชนและทำให้ชุมชนน่าอยู่มากขึ้น



ส่วนสำคัญของการทำสวนผักชุมชน คือ พื้นที่ดำเนินการต้องขออนุญาตจากเจ้าของที่ดิน หรืออาจมีการทำสัญญาขอใช้ที่ดินร่วมกันอย่างเป็นทางการ

เรื่องราวดีๆ จากพื้นที่

โครงการเกษตรในชุมชนได้สะพานโชน 2-3

ชาวบ้านชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่ ช่วยกันพลิกพื้นที่ว่างเปล่าขนาด 72 ตารางวา จากดินสีแดงที่ใครๆ ก็บอกว่าปลูกอะไรไม่ได้ให้กลายเป็นสวนผักที่เติบโตและงอกงามอย่างเขียวขจี โดยใช้เศษวัสดุเหลือใช้ ทุกคนสามารถเดินมาเก็บผักในสวนได้และหยอดเงินในกระปุกตั้งไว้

นอกจากปลูกผักแล้ว คนในชุมชนยังร่วมกันทำบ่อเลี้ยงปลาตก เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงไส้เดือน เพื่อให้สัตว์ได้ช่วยกำจัดเศษอาหารแถมยังได้มูลสัตว์เป็นปุ๋ยอย่างดี

สวนผักในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย



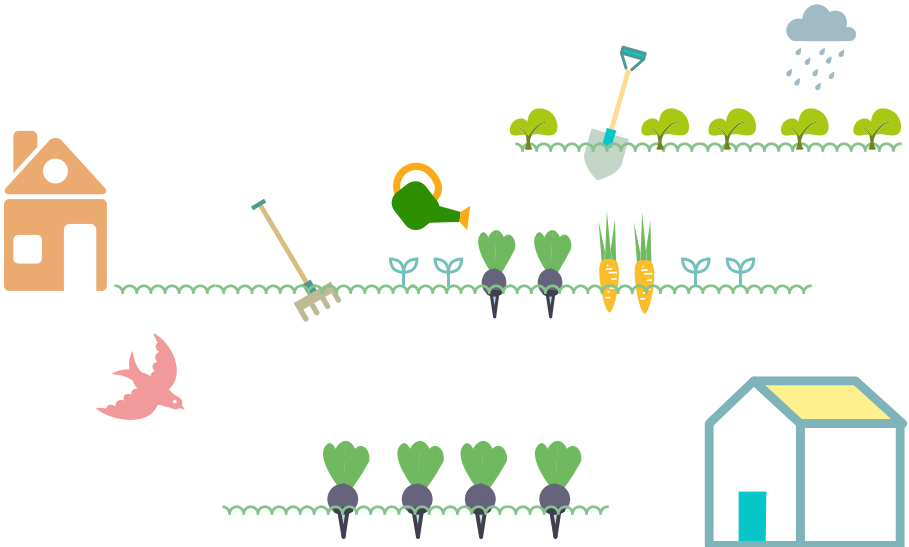
จากการส่งเสริมการปลูกผักในโรงเรียน พบว่า สามารถช่วยส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ให้กับเด็กในการแบ่งบทบาทในการดูแลแปลงผัก และยังช่วยให้เด็กๆ มีแนวโน้มกินผักที่ตัวเองปลูกกันมากขึ้น แล้วยังเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวได้เป็นอย่างดี

เรื่องราวดีๆ จากพื้นที่



โครงการสวนผักคนเมืองโรงเรียนสุเหร่าทางควาย

นักเรียนที่โรงเรียนสุเหร่าทางควายหันมากินผักกันมากขึ้น หลังจากที่โรงเรียนได้ริเริ่มทำสวนผักบริเวณพื้นที่ด้านข้างและบนระเบียง โดยให้เด็กนักเรียนช่วยกันทำแปลงปลูกผัก แบ่งงานกันดูแลรดน้ำ เมื่อได้ผลผลิตจะถูกส่งเข้าโรงครัวเป็นอาหารกลางวัน นอกจากนี้โรงเรียนยังส่งเสริมให้เด็กๆ ชาวผู้ปกครองปลูกผักที่บ้าน โดยส่งเสริมสนับสนุนทั้งเมล็ดพันธุ์และความรู้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงโรงเรียนกับครอบครัวได้เป็นอย่างดีและช่วยให้ครอบครัวมีอาหารปลอดภัยกินมากขึ้นด้วย



สวนผักในที่ทำงาน



ที่ทำงานหลายแห่งมักนิยมปลูกผักบนพื้นที่ดาดฟ้า ซึ่งนอกจากจะได้ผลผลิตเพื่อกินร่วมกันแล้วยังช่วยเพิ่มความสามัคคีและความผ่อนคลายทางจิตใจให้กับเจ้าหน้าที่ในที่ทำงาน นอกจากนี้ยังช่วยทำให้อุณหภูมิของอาคารลดน้อยลงอีกด้วย

เรื่องราวดีๆ จากพื้นที่



สวนผักบนหลังคา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

ได้ทำวิจัยปลูกพืชบนหลังคาพบว่า การปลูกพืชบนหลังคามีส่วนช่วยลดอุณหภูมิในกล่องทดลองได้ ทำให้เกิดความร่วมมือของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิต เพื่อปลูกผักบนดาดฟ้าของจริง โดยนำความรู้เรื่องแผ่นปลูกพืชมาประยุกต์ใช้กลายเป็นอาคารเขียวกินได้ที่ผลิตอาหารและช่วยลดความร้อนในอาคารไปในตัว

สวนผักในโรงพยาบาล



การปลูกผักในโรงพยาบาลจะช่วยให้เกิดบรรยากาศผ่อนคลาย ที่สามารถช่วยเยียวยาจิตใจและสร้างพลังใจให้กับผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการณรงค์เรื่องการกินผักเพื่อสุขภาพที่ดี

เรื่องราวดีๆ จากพื้นที่



โครงการฟื้นฟูศักยภาพทางสังคมจิตใจสำหรับผู้ป่วยจิตเวช

สวนผักในสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาใช้เป็นพื้นที่ในการเยียวยารักษาจิตใจผู้ป่วยและนำเอาทักษะด้านการเกษตรมาถ่ายทอดให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้และลงมือปฏิบัติในแปลงผักจริงเพื่อให้นำไปประกอบอาชีพต่อได้ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมให้ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างนวัตกรรมการปลูกผักในเมือง

การทำสวนผักบนอาคาร ... บทเรียนจากสำนักงานเขตหลักสี่

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมของพื้นที่ดาดฟ้า

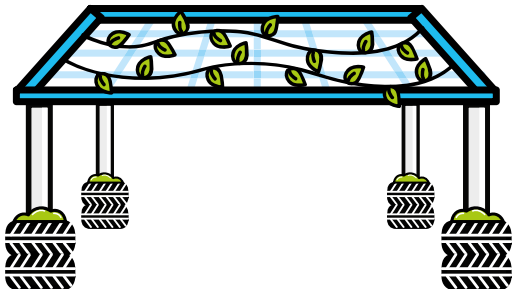
- ควรลงน้ำยากันซึมก่อนเพื่อป้องกันน้ำรั่วซึม
- ควรทำพื้นที่ดาดฟ้าให้มีความลาดเอียงทั้ง 2 ข้าง อย่างน้อย 0.05 เพื่อป้องกันน้ำขัง
- ควรมีท่อระบายน้ำด้านข้าง อย่างน้อยข้างละ 4 จุด เพื่อให้น้ำระบายออกได้
- คำนึงถึงการรองรับน้ำหนักของดาดฟ้า เพื่อออกแบบแปลงผักให้เหมาะสม
 - พื้นที่อาคารมาตรฐานทั่วไป 1 ตารางเมตร จะรับน้ำหนักได้ 200 กิโลกรัม
 - พื้นที่บนคาน 1 ตารางเมตร จะรับน้ำหนักได้ 400-600 กิโลกรัม

หากตึกเก่ามาก : ควรปรึกษาสถาปนิกก่อนเพื่อความปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบวางผังสวนเกษตรดาดฟ้า

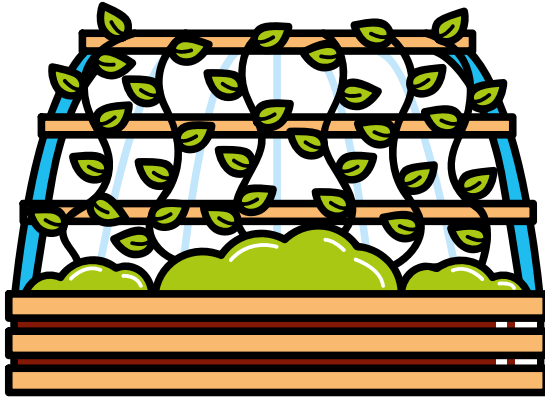
องค์ประกอบสำคัญของสวนเกษตรดาดฟ้าที่ควรมี ได้แก่ เสาปูน ตาข่ายพรางแสง ชุมนผักหรือต้นไม้กั้นลม แปลงปลูก เรือนอนุบาลต้นกล้า แปลงเพาะกล้า ก๊อกน้ำและถังสำหรับรองน้ำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เสาปูน : ทำง่ายๆจากล้อยาง และนำเสาปูนมาใส่ แล้วเทปูนลงไป คล้ายเสาตะกร้อ ใช้สำหรับเป็นหลักยึดตาข่ายพรางแสง โดยอาจจะทำข้างละ 2 เสา ทั้งนี้ดูตามความเหมาะสมของขนาดพื้นที่



ตาข่ายพรางแสง : เนื่องจากบนตาข่ายจะมีแสงแดดค่อนข้างแรง อาจส่งผลกระทบต่อผักได้ ดังนั้นจึงควรถึงเชือกเป็นตาข่ายซึ่งไว้ด้านบน

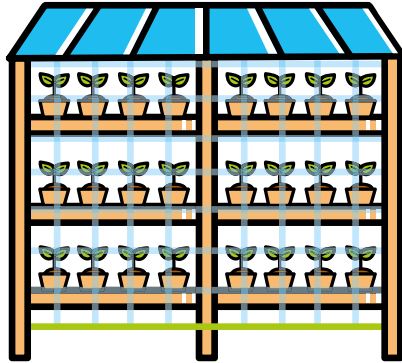
ซุ้มผักหรือต้นไม้กั้นลม : จะช่วยแก้ปัญหาลมแรงได้ดี ไม่ทำให้ดินแห้งเร็วเกินไปและไม่ทำให้ผักเสียหาย โดยพืชที่เลือกมาปลูกในซุ้มก็คือพืชเถาเลื้อยอย่างพวkbวบ ฟัก น้ำเต้า ซึ่งใบจะไม่ทึบมากและทำให้ลมสามารถผ่านลอดมาได้ หรืออาจปลูกต้นไม้พันธุ์ที่ไม่สูงมากเพื่อช่วยกันลมก็ได้ เช่น เสาวรส สับปะรด องุ่น กล้วยพันธุ์เตี้ย



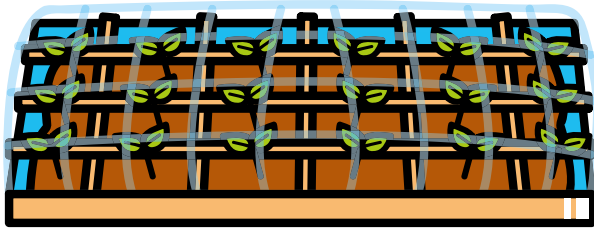
แปลงปลูก : หลักสำคัญของการทำแปลงปลูก คือ ควรกว้างประมาณ 1 เมตร สูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร ส่วนความยาวดูตามความเหมาะสม ที่สำคัญควรเว้นระยะห่างระหว่างแปลงเพื่อให้สามารถขนดิน ขนปุ๋ย รดน้ำ รวมถึงปลูกลงแปลงได้สะดวก

เทคนิคง่าย ๆ

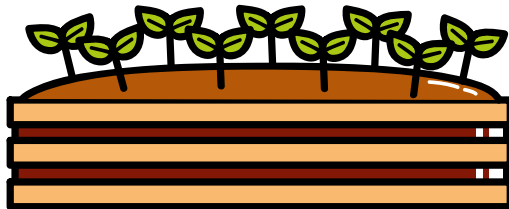
- ควรวางแปลงปลูกในทิศแนวเหนือ-ใต้ เพื่อให้ได้รับแสงแดดอย่างทั่วถึง ไม่บังเงาแดด
- ควรมีช่องว่างระหว่างแปลงอย่างน้อย 50 เซนติเมตร เพื่อให้มีพื้นที่ในการรดน้ำและเก็บเกี่ยวผลผลิต



เรือนอนุบาลต้นกล้า : จะช่วยป้องกันปัญหาเรื่องแดดแรงและนกได้ โดยเมื่อเพาะกล้าเสร็จ ก็จะนำเข้ามาไว้ในเรือนอนุบาล 2-3 วัน และให้ย้ายไปปลูกลงแปลงเพาะกล้า



แปลงเพาะกล้า : ด้านบนควรทำตัวช่วยพรางแสงและมีผ้าใบพลาสติกไว้สำหรับคลุมตอนฝนตกอีกชั้น เมื่อต้นกล้าเติบโตจนอายุประมาณ 10-15 วัน จะสามารถย้ายออกมาปลูกลงแปลงใหญ่ได้



ก๊อกรน้ำและถังรองน้ำ : ควรมีถังรองพักน้ำไว้ ก่อนรดน้ำผัก เพราะในน้ำประปาจะมีคลอรีนมาก ทำให้ผักเติบโตได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการปลูก



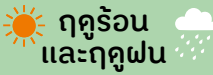
- วัสดุปลูกควรมีส่วนผสมของกาบมะพร้าวมากๆ ในอัตราส่วนของกาบมะพร้าว 2 ส่วน และดิน 1 ส่วน เนื่องจากกาบมะพร้าวจะช่วยรองความร้อนจากพื้นปูนและดูดซับความชื้นไว้ และมีน้ำหนักเบาไม่เป็นอันตรายต่อโครงสร้างตึก

- หลักสำคัญคือการปลูกพืชหมุนเวียนและการปลูกพืชต่างชนิดกันในแปลง ใกล้เคียงกันเพื่อป้องกันปัญหาแมลงและโรคพืช หากมีพื้นที่น้อยแนะนำให้เลือกปลูกผสมผสานลงไปแปลงเดียวกันเลย

- สำหรับพืชล้มลุกอายุยืนอย่างกระเพรา โหระพา แมงลัก ควรปลูกแยกต่างหาก และควรปลูกห่างกันเพื่อให้สะดวกในการดูแลรักษาและป้องกันการผสมพันธุ์กัน ทั้งนี้ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนมีดอกแก่ เพราะอาจจะทำให้มีแมลงวันทองมารบกวน

ปฏิทินปลูกพืชผักตามฤดูกาล

การปลูกพืชผักควรเลือกชนิดผักที่ต้องการปลูกให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อให้ได้ผักที่มีคุณภาพดี ง่ายต่อการรักษา

ฤดูที่เหมาะสม	ประเภทของผัก
 12 ตุลาคม	กวาดตุง คื่นฉ่าย ผักตระกูลแตง ผักตระกูลถั่ว ผักตระกูลมะเขือ หอมแดง หอมแบ่ง ผักพื้นบ้านอื่นๆ
 ฤดูหนาว	ผักตระกูลกะหล่ำ แตงเทศ ถั่วลันเตา พริกยักษ์ กระเทียม หอมหัวใหญ่ ผักใบเกือบทุกชนิด
 ฤดูร้อน และฤดูฝน	ผักตระกูลแตง ผักตระกูลถั่ว และพันธุ์ทนร้อน ทนฝน

ชวนไปลองเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริง ณ ศูนย์อบรมเกษตรกรในเมือง...

ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic Way

ศูนย์อบรมแห่งนี้จัดหลักสูตรอบรมการปลูกผักแบบง่ายๆ โดยทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สนใจที่อยู่ในเมืองได้ลงมือปฏิบัติจริงกับหลักสูตร “คาถาปลูกผักฉบับคนเมือง” นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรการอบรมให้กับเด็กและครอบครัวที่จะให้ความรู้ที่มาของอาหาร การเท่าทันโฆษณา รวมถึงเรื่องสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อมโยงกับแปลงผัก

อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : เลขที่ 1 ซ.ราษฎร์บูรณะ 30 ถ. ราษฎร์บูรณะ แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กทม. 10140 (ตรงข้ามธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่) โทร. 086-332-8266 หรือเข้าไปดูกิจกรรมได้ที่ www.facebook.com/organicwaypage

ศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา (สุขุมวิท 62)

ศูนย์อบรมนี้เป็นต้นแบบของบ้านพึ่งตนเองในเมือง โดยดัดแปลงพื้นที่ว่างขนาด 40 ตร.ม. ให้เป็นแปลงสาธิตการปลูกผักในรูปแบบที่แตกต่างกัน รวมถึงการเลือกใช้พลังงานทางเลือก ระบบการจัดการน้ำในบ้าน โดยมีหลักสูตรการอบรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทักษะของการปลูกผักสวนครัว การเพาะเห็ด การปลูกข้าว การทำผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ เช่น สบู่ แชมพู เป็นต้น

อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : สุขุมวิท 62 ซ่างตึก M-link ติดทางด่วน ถ.สุขุมวิท บางจาก พระโขนง กทม. โทร.02-279-5118

ศูนย์เรียนรู้เกษตรกรในเมือง สาขาเจ้าชายผัก (ลาดพร้าว 71)

ศูนย์อบรมนี้เปิดอบรมการปลูกผักแบบไม่จ้อสารเคมี และเน้นการให้ความรู้เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการปลูกผักกินเอง รวมถึงตระหนักถึงความสำคัญเรื่องความมั่นคงทางอาหารและพลังชีวิตในอาหาร ที่สำคัญไม่เพียงภาคทฤษฎีเท่านั้นที่ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้ลงมือปฏิบัติจริงและสัมผัสกับรสชาติอาหารสุขภาพที่ทำจากผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีอีกด้วย

อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : 9/711 สตรีวิทยา 2 ซอย 3 ลาดพร้าว 71 กรุงเทพฯ โทร. 098-919-5562 / 086-067-3793

ศูนย์การเรียนรู้การทำเกษตรในเมือง ศูนย์สุวรรณภูมิ

เปิดอบรมปลูกผักเพื่อบริโภค โดยสอนตั้งแต่การเลือกพื้นที่ การเลือกรูปแบบการปลูกผักให้เหมาะกับพื้นที่ของตนเอง การปรุงดิน เพราะกล้า การดูแลรักษา และมีหลักสูตรพิเศษเกี่ยวกับการทำน้ำหมักในชีวิตประจำวันเพื่ออุปโภคและบริโภค รวมถึงทักษะการพึ่งตนเองในเมือง **อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่** : 60/2 กม.2 ม.12 ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ โทร. 085-090-2283

ศูนย์อบรมบ้านเรียนรู้ใส่ใจ

บ้านเรียนรู้ใส่ใจ เปิดเป็นศูนย์กลางให้เด็กและครอบครัว รวมทั้งคนเมืองได้เรียนรู้ผ่านหลักสูตรที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมสำหรับเด็ก (กิจกรรมเกษตรนอเมือง) สำหรับครอบครัว (หลักสูตรปลูกเอง ทำเอง ทานเอง) สำหรับผู้สนใจ (หลักสูตรอบรมพื้นฐานการพึ่งตนเองในเมือง หลักสูตรอาหารเพื่อสุขภาพและที่มาของอาหาร) เป็นต้น **อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่** : ซอยวิภาวดี 22 ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ โทร. 02-938-8534

ศูนย์อบรมปลูกง่ายๆ สไตล์คนเมือง บ้านป้อมเอง

ศูนย์อบรมนี้เด่นเรื่องการปลูกผักบนกำแพงและระเบียง โดยเปิดหลักสูตรที่สอนเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กลับมาพึ่งพาตนเองด้านอาหาร เรียนรู้การปลูกผักและทำอาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ใช่สารเคมี รวมทั้งนำวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้ประโยชน์ **อยากเรียนรู้เพิ่มเติม ติดต่อได้ที่** : 5 ซอย 3 เกษมสำราญ 2 ซ.ปรีดีพนมยงค์ 14 ถ.สุขุมวิท 71 แขวงพระโขนง เขตวัฒนา กทม. โทร. 081-720-0516

ติดตามข้อมูลข่าวสารและสื่อองค์ความรู้ต่างๆ ของโครงการสวนผักคนเมืองได้ที่

 [thaicityfarm](https://www.facebook.com/thaicityfarm) หรือ www.thaicityfarm



‘การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการสนับสนุนให้ประชาชน
สามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม
เพื่อให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน มีสุขภาพะ และคุณภาพชีวิตที่ดี’

กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter) ค.ศ.1986

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ



ผลิตโดย บริษัท โคคุน แอนด์ โค จำกัด

32 ซ.โชคชัย 4 ซ.84 ถ.โชคชัย 4 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม. 10230 โทร 02-116-9959, 087-718-7324

โทรสาร 02-116-9958 อีเมล cocoonjob@gmail.com