

Newsletter from the Independent Living Center

June 2014

Dear Friends and Supporters,

Here we are once again with a new newsletter from the Independent Living Center for June 2014. Our teenagers have spent more time studying hard and relaxing and doing nice activities with many different groups of visitors and also helping the society's activities on their weekends from school. There were many interesting activities for all the teenagers to do this month.

สวัสดีประจำเดือนมิถุนายนนะครับ ในเดือนนี้น้องๆบ้านเยาวชนอินดิ เพนเดนท์ ลิฟวิง เซ็นเตอร์ ระยะเวลาในการเรียนอย่างกระตือรือร้น และช่วงวันหยุดสัปดาห์ก็ได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้ใหญ่ใจดีที่มาเยี่ยม และยังช่วยเหลือสังคมในช่วงวันหยุดอีกด้วย เรามาดูกันครับว่าน้องทำกิจกรรมตื่นเต้นอะไรกันบ้าง

---

On the 14<sup>th</sup> of June our teenagers came to the center and attended a seminar about good health from our nurse at the center. Our teenagers learned about cooking food in a manner that will be healthy to eat.

After the training, we separated everybody in to four groups. Our teenagers participated in a competition about how to cook food safely with good nutrition. We organized this activity in a campaign for everybody to have nutritional food.

วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2557 น้องๆได้เข้าร่วมโครงการอบรมสุขภาพ การดูแลตัวเอง การดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน และการ สังเกตตัวเอง เมื่อเวลาเจ็บป่วย การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ในการอบรมครั้งนี้ นำ โดยพยาบาลประจำศูนย์ ของเรา (พยาบาล แอ้ม) ทางศูนย์หวังว่าน้องๆทุกคนจะมีสุขภาพดี และแข็งแรงตลอดไป

หลังจากอบรมเสร็จ น้องๆเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดแข่งขันการทำอาหารประจำปี 2557 ครั้งที่ 1 รณรงค์ การรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ โดย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม และร่วมกันทำอาหารโดยมี คณะกรรมการ จากภายนอก มาชิม และตัดสิน ให้คะแนนในครั้งนี้ด้วย



---

On the 28<sup>th</sup> of June our teenagers had a good opportunity to attend activities concerning drug abuse which took place at The Camillian Social Center Rayong. All the teenagers and members of center were able to realize how dangerous drugs can be and how to avoid them. There were many useful activities to do together at the event. In the morning, we watched a movie about drug misuse and did activities together. After lunch, we started to exercise with aerobic dance and then separated people into groups for playing chairball. Thank you to all for making such good activities for us.

วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2557 น้องได้มีโอกาสเข้าร่วม กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติด ที่ทางศูนย์จัดขึ้น เพื่อให้ สมาชิกในศูนย์ได้ตระหนักถึง พิษภัย และโทษ ของยาเสพติด กิจกรรมในช่วงเช้า ก็จะมี กิจกรรมดูหนังสั้น และ ระดมความคิด หลังอาหารช่วงบ่าย มี กิจกรรม กายบริหาร แอโรบิคแดนซ์ และ แข่งขันแชร์บอล ขอขอบคุณที่ ศูนย์จัดกิจกรรมดีๆขึ้นมาในครั้งนี้



On the 29<sup>th</sup> of June our benefactor of Chonhaburi province for long time (Khun Khom) invited our teenagers to harvest many kind of fruits in his orchard for fruit season back for all members of the center. We would like to say thank you for his kindness.

วันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2557 น้องๆเยาวชนได้มีโอกาสไปเก็บผลไม้ประจำฤดูกาล ที่สวนลุงคม อ.ขลุง จ.จันทบุรี และลุงคมให้น้องเก็บผลไม้มารับประทานกันที่ศูนย์ ต้องขอขอบคุณ ลุงคมมา ณ โอกาสนี้ ด้วย ขอขอบคุณใจความใจดีของลุงคมจากใจจริงครับ



---

Independent Living Center

10/9 Sukhumvit Road. Soi Nackautid 46 Maptaphut Meaung Rayong 21150

Tel 038- 608218 Fax 038-608236

Email: [Idpliving@hotmail.com](mailto:Idpliving@hotmail.com)



