



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร. 02-6182323 ต่อ 1303, 1313

ที่ นร 0203.03/ 398

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552

① เรียน รปส.(นายรัตนบุรี อติศัพท์)

เพื่อโปรดพิจารณา/สั่งการ

ข้อเท็จจริง

1. สำนักงาน ก.พ. แจ้งว่า จะจัดทำโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้เกษียณอายุ ในวันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552 เวลา 08.30 – 17.00 น. ณ หอประชุมสุมนนัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ในการฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและเน้นการฝึกปฏิบัติ จำนวน 2 หลักสูตร ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่กำหนด โดยสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศของส่วนราชการ พ.ศ. 2549 ประกอบด้วย

- หลักสูตร 2.1 "โปรแกรมสร้างสรรคชีวิตใหม่....ใส่ใจสุขภาพ" จัดที่เดอะเลกาซีริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บาท

- หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ "สู่วีถีใหม่.....หลังวัยทำงาน" จัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 7 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท

2. ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครหลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่หลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงหลักสูตรเดียว ทั้งนี้ ให้ กปส. แจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัครส่ง สำนักงาน ก.พ. ภายในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552

ข้อพิจารณา

1. ในปี 2552 กปส. มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุ รวมทั้งสิ้น 26 คน (ดังรายชื่อที่แนบ)
2. การเข้าร่วมโครงการดังกล่าว มีค่าใช้จ่าย ประกอบด้วย ค่าลงทะเบียนในหลักสูตรที่ 2.1 หรือหลักสูตรที่ 2.2 รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการเดินทางสำหรับข้าราชการในส่วนภูมิภาค ดังนั้น กกจ. จึงได้นำเสนอ

นำเสนอโครงการและขออนุมัติในหลักการค่าใช้จ่าย ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม 2552 ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการพิจารณาในส่วนที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดตามสำเนาหนังสือที่แนบ

ความเห็น

เนื่องจาก สำนักงาน ก.พ. กำหนดให้แจ้งรายชื่อพร้อมส่งใบสมัคร ภายในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552 แต่ขณะนี้ยังไม่ได้มีการเวียนแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2552 และมีความประสงค์ จะเข้าร่วมโครงการฯ ทราบแต่อย่างใด ประกอบกับข้าราชการบางท่านได้ทราบข่าวโครงการฯ จากสื่อสิ่งพิมพ์ และได้สอบถามมาบ้างแล้ว ดังนั้น กกจ. พิจารณาเห็นว่า หากจะรอการพิจารณาในส่วนของการใช้จ่าย เกรงว่า จะไม่ทันระยะเวลาที่กำหนด จึงใคร่ขออนุมัติเวียนแจ้งโครงการฯ ให้ผู้สนใจได้ทราบและแจ้งความจำนงมายัง กกจ. เพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาสั่งการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายไพฑูรย์ หิรัญประดิษฐ์)

กกจ.

- ② -เห็นชอบ
- เวียนแจ้งให้ข้าราชการในสังกัด สป. ทราบด้วย

(นายรัตนบุรี อติศัพท์)

รองอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

17 ก.พ. 2552

ด่วนที่สุด

- ③ เวียน ผอ.สำนัก., ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน
- เพื่อโปรดทราบและกรุณาแจ้งให้ข้าราชการที่จะ
- เกษียณอายุราชการ ในปี 2552 ทราบ และเสนอชื่อ
- เข้าร่วมโครงการฯ ใจมิเหตฯ โดยกรอกใบสมัคร ส่งคืน
- กกจ. ภายในวันที่ 24 ก.พ. 2552 ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายไพฑูรย์ หิรัญประดิษฐ์)

กกจ.

18 ก.พ. 2552

เรื่องกลับ กกจ.

วันที่ 17 ก.พ. 2552

รปต. (นายรัตนบุรี อติศัพท์) 494
17 ก.พ. 2552

นายทนาย ปอ. สำนัก สป. ก.พ.
16 ก.พ. 27 ก.พ. 52

รายชื่อข้าราชการพลเรือนที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2552

สังกัด กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวง สำนักงานปลัดรัฐบาล

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	หมายเหตุ
1	นายเพชร ชำโพธิ์	อธิบดี	กรมประชาสัมพันธ์	
2	นายรัตนบุรี อติศัพท์	รองอธิบดี	กรมประชาสัมพันธ์	
3	นายไพฑูรย์ ศรีรอด	รองอธิบดี	กรมประชาสัมพันธ์	
4	นายสุรินทร์ แผลงประสพโชค	ผู้อำนวยการสำนัก	สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8	
5	นายจุมพล ชุ่มกมล	ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (นิติการ)	กองกฎหมายและระเบียบ	
6	นางพัชนี รัชกาญจน์	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	ส่วนกลาง	
7	นางสาวสุพร มาถาวร	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	ส่วนการประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	
8	นางนุสรรา หัสรงค์	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนานโยบายและแผน- การประชาสัมพันธ์	
9	นางอังคณา สุริยกุล ณ อยุธยา	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	ส่วนแผนงานและพัฒนางาน- ประชาสัมพันธ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 1	
10	นางทศพร บุญจันทร์	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ		หมายเหตุ
11	นายพิศิษฐ์ คล้ายเขียว	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
12	นายสมคิด บุญถาวร	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดพิษณุโลก สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4	
13	นายสาโรช พัฒทวี	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดสุพรรณบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8	
14	นายชัชฉัฐ นาคไพจิตร	ผู้อำนวยการสำนักงาน	สำนักงานประชาสัมพันธ์- จังหวัดพิจิตร	
15	นายประเสริฐ ศรีระสันต์	ผู้อำนวยการสำนักงาน	สำนักงานประชาสัมพันธ์- จังหวัดนครศรีธรรมราช	
16	นายโสภณ ศิริกุลพัฒน์	ผู้อำนวยการสำนักงาน	สำนักงานประชาสัมพันธ์- จังหวัดสุราษฎร์ธานี	
17	นายไพรัช ศรีประเสริฐ	ผู้อำนวยการสำนักงาน	สำนักงานประชาสัมพันธ์- จังหวัดหนองคาย	
18	นายสารกิจ พนิชการ	ผู้อำนวยการสำนักงาน	สำนักงานประชาสัมพันธ์- จังหวัดมหาสารคาม	
19	นางสาวจิรฐา สละชีพ	นักจัดการงานทั่วไป ชำนาญการ	ฝ่ายบริหารงานทั่วไป สำนักข่าว	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ		หมายเหตุ
20	นายพจน์ วิจารณ์	นักสื่อสารมวลชน ชำนาญการ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง- ประเทศไทยจังหวัดลำปาง สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
21	นางสลวย นีรัมย์	นักสื่อสารมวลชน ชำนาญการ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง- ประเทศไทยจังหวัดแม่ฮ่องสอน สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
22	นายชัยณรงค์ โชติกะมงคล	นายช่างไฟฟ้า อาวุโส	สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่ง- ประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
23	นายนนท์วิน มั่นคง	นายช่างไฟฟ้า อาวุโส	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง- ประเทศไทยจังหวัดตราด สำนักประชาสัมพันธ์เขต 7	
24	นายวิกรม เวชศาสตร์	ผู้ประกาศและรายงานข่าว ชำนาญงาน	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง- ประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
25	นายอินทร ทาสาย	นายช่างไฟฟ้า ชำนาญงาน	สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่ง- ประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3	
26	นางวิไลวรรณ บุญถาวร	นักจัดการงานทั่วไป ชำนาญการ	สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่ง- ประเทศไทยจังหวัดพิษณุโลก สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4	



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
รับที่ 2779
วันที่ 23 มี.ค. 52

1A.044.

ล่อ กกจ.
28 ต.ค. 52

ที่ นร 1013/19

สำนักงาน ก.พ.
ถนนพิษณุโลก กทม. 10300

19 มกราคม 2552

กองการเจ้าหน้าที่
วันที่ 23 มี.ค. 52
หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบเวลา (5.00 น.)
<input checked="" type="checkbox"/> กพ. <input type="checkbox"/> กอ. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> สบ. <input type="checkbox"/> สส. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> สบ. <input type="checkbox"/>

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552
เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1.โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552
2.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 1
3.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.1
4.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.2
5.แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าโครงการ
6.แผนผังสถานที่ของ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

ด้วย สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี ซึ่งล้วนเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ต่อไปได้ภายหลังจากที่พ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว ในการนี้ จึงได้จัดทำโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและ คุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และในปี 2552 นี้ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการกำหนดจัดดำเนินการ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ โดยสำนักงาน ก.พ. กำหนดที่จะจัดให้มีขึ้น ในวันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552 เวลา 08.30-17.00 น. ณ หอประชุม สุขุมน้อยประดิษฐ สถาปนพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี สำหรับหลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

/หลักสูตรที่ 2 ...

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะสามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งหลักสูตรนี้สำนักงานก.พ.ได้ประสานให้เอกชนรับไปดำเนินการจำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วีถีใหม่...หลังวัยทำงาน ” โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คนระยะเวลาดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ของส่วนราชการ ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วม โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 สามารถสมัคร เข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่สำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงหลักสูตร เดียว โดยกรอกใบสมัครตามเอกสารในสิ่งที่ส่งมาด้วย 2 และ 3 หรือ 4 และเสนอขออนุมัติ ผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัคร ส่งไปที่ โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2552 ทราบ และให้การ สนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการอบรมในหลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หรือทั้ง 2 หลักสูตร โดยหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือหลักสูตร 2.2 พร้อมทั้งอนุมัติ ค่าใช้จ่ายสำหรับหลักสูตรที่ 2 ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ดังกล่าวข้างต้นต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง.

ขอแสดงความนับถือ



(นายพันโทกร กาญจนะจิตร)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

โทร. 0 2547 1072

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

วิเศษ คุณธรรม

อัครวิเศษ

23 พ.ค. 52

กพข 138

๒๖ ๕-๓ ๕๒.

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552

1. หลักการและเหตุผล

1.1 กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกัน การจูงใจให้ข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า 25 ปี และเมื่อต้องพ้นจากราชการไปเพราะเหตุแห่งการรับราชการนาน และข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีกราชการจึงควรต้องตอบแทนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิตเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

1.2 สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลัก ในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุเพื่อให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ความสนใจและความสำคัญเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคมและ ขณะเดียวกัน เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตรวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการ และเนื่องจากการปัจฉิมนิเทศข้าราชการที่เกษียณอายุ สำนักงาน ก.พ. ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีและได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา ในการนี้จึงได้จัดทำ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ 2552 ตามโครงการนี้ขึ้นมา

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันและถ่ายทอดประสบการณ์แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพจากแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

3 . กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2552 และสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 500 คน

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ลดอัตราการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

4. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

4.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่กำหนดจำนวน 2 หลักสูตร
- จำนวนข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการและที่ไม่อาจเข้าร่วมโครงการได้รับเอกสารคู่มือแนวทางการรับค่าตอบแทน สวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูลสำหรับข้าราชการเกษียณอายุไว้ใช้ประโยชน์

4.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความพึงพอใจจากการพัฒนาตามหลักสูตรที่กำหนด

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

5. วิธีดำเนินการ

การดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุจะแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วันทำการ ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน และใช้วิธีการจัดประชุมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมในหัวข้อ เรื่องแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน 4-6 ท่าน

หลักสูตรที่ 2 ระยะเวลา 5 วันทำการ จำนวน 2 หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชน 2 แห่งที่มีประสบการณ์และได้รับการยอมรับ โดยอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ " โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่ใส่ใจสุขภาพ " ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี และใช้วิธีการจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวนประมาณ 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน โดยจัดที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ " สูชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน " ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นและใช้วิธีการ จัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติและทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อทดลอง การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และชำนาญการเฉพาะทาง โดยจัดประมาณ 7 รุ่น ๆ ละประมาณ 40-60 คน โดยจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

6. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	11	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	15	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	25	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	29	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	8	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	12	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	22	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	26	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่	17	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	21	สิงหาคม	2552

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 7 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	18	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	22	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	1	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	5	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	29	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	3	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	24	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	28	สิงหาคม	2552

7. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ 2.1 ดำเนินการที่ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย
จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ 2.2 ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก
จังหวัดสระบุรี

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือกโดย

สามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (เลือกได้หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ” ดำเนินการโดยชมรม รัชสุขภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่าง วิทยากรการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติใน ชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบอง มะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบองมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการ ฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วิตใหม่...หลังวัยทำงาน “ โดย ศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับ ค่าปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก จังหวัด สระบุรี จำนวน 7 รุ่น ๆ ละ 40-60 คนระยะเวลา ดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจาก ต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการ ประชุมระหว่างประเทศของส่วนราชการ พ.ศ 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

10. ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายโดยรวม

สอดคล้องกับการพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการและสอดคล้องกับการบริหารทุนมนุษย์เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการและสังคมโดยรวมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

11. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและประสานการดำเนินการโดยร่วมมือกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และ ชมรมรักษสุขภาพเดอะเลกาซี เพื่อจัดให้มีการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการให้เป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจและข้อเสนอแนะต่างๆจากการเข้าร่วมโครงการไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคม และเป็นเครือข่ายการพัฒนาให้กับครอบครัว เพื่อนร่วมโครงการและต่อสังคมต่อไป

ที่ปรึกษาโครงการ

- | | | |
|----------------|-------------|--|
| 1. นายสนิทกร | กาญจนะจิตรา | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| 2. นายชาญวิทย์ | ไกรฤกษ์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
รักษาการในตำแหน่งที่ปรึกษาระบบราชการ |

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 0 2547 1072
โทรสาร 0 2547 1752, 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 (หลักสูตรที่ 1)

วันอังคารที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2552

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)

วุฒิการศึกษา (สูงสุด)

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง)

กรม /สำนักงาน

กระทรวง

สถานที่ทำงาน

เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

โทรสาร

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

กำหนดการ

ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2552 (หลักสูตรที่ 1)

วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

-
- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดโดย นายปรีชา วัชรภักย์ เลขาธิการ ก.พ.
- 09.00 - 10.15 น. การบรรยายเรื่อง “ เกษียณอย่างไรให้เกษม ”
โดย ศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ วิทยา นาควัชระ
- 10.15 - 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.30 - 12.00 น. การบรรยายเรื่อง “ เกษียณที่เกษมคืออย่างไร ”
โดย นายแพทย์แจก ธนะสิริ
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. การบรรยายเรื่อง “ ธรรมชาติบำบัด ”
โดย นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล
- 15.00 - 15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 - 17.00 น. เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์
เรื่อง “ สิทธิสวัสดิการ กิจกรรมผู้สูงอายุ ”
โดย นางอมฤตา สุวรรณจินดา
ผู้ช่วยฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์และกิจกรรมสาธารณะ
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
นายมนัส แจ่มเวหา รองอธิบดีกรมบัญชีกลาง
รักษาราชการในตำแหน่งที่ปรึกษาระบบราชการ
กรมบัญชีกลาง
นายเดชอุดม ไกรฤทธิ นายกสภาทนายความ
นายสมโภชน์ นพคุณ รองเลขาธิการ ก.พ.
- 17.00 น. พิธีปิดโดย นายสนิทกร กาญจนะจิตรา รองเลขาธิการ ก.พ.
-

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552(หลักสูตรที่ 2.1)
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด
ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)
วุฒิการศึกษา (สูงสุด)
ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)
สังกัด (สำนัก/กอง)
กรม /สำนักงาน
กระทรวง
สถานที่ทำงาน
เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)
โทรสาร
สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....
.....
โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....
ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....
ถนน..... อำเภอ/ เขตจังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.1จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากใน แต่ละ
รุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 40 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

(รายละเอียดกำหนดการหน้า 2)

กำหนดการหลักสูตร 2.1

รุ่น	กำหนดการอบรม					
รุ่นที่ 1(L 1)	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24 เมษายน 2552
รุ่นที่ 2(L 2)	วันจันทร์ที่	11	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	15 พฤษภาคม 2552
รุ่นที่ 3(L 3)	วันจันทร์ที่	25	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	29 พฤษภาคม 2552
รุ่นที่ 4(L 4)	วันจันทร์ที่	8	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	12 มิถุนายน 2552
รุ่นที่ 5(L 5)	วันจันทร์ที่	22	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	26 มิถุนายน 2552
รุ่นที่ 6(L 6)	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 7(L 7)	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 8(L 8)	วันจันทร์ที่	17	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	21 สิงหาคม 2552

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการ ต่าง ๆและการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 2.1 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บ (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 500 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรมของแต่ละรุ่น

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1796
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 (หลักสูตรที่ 2.2)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด
 ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)
 วุฒิกการศึกษา (สูงสุด)
 ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)
 สังกัด (สำนัก/กอง)
 กรม /สำนักงาน
 กระทรวง
 สถานที่ทำงาน
 เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต
 จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)
 โทรสาร
 สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

 โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....
 ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่..... ซอย/ตรอก.....
 ถนน..... อำเภอ/ เขต จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.2 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละ
 รุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

กำหนดการหลักสูตร 2.2

รุ่น	กำหนดการอบรม				
รุ่นที่ 1 (M 1)	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2552
รุ่นที่ 2 (M 2)	วันจันทร์ที่	18	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 2552
รุ่นที่ 3 (M 3)	วันจันทร์ที่	1	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 5 มิถุนายน 2552
รุ่นที่ 4 (M 4)	วันจันทร์ที่	29	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 3 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 5 (M 5)	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 17 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 6 (M 6)	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 31 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 7 (M 7)	วันจันทร์ที่	24	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 28 สิงหาคม 2552

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 2.2 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการอบรมของแต่ละรุ่น

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1796
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

กำหนดการ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2551 (หลักสูตร 2.1)

ณ.เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

วัน/เวลา	06.00-09.00	09.00-10.30	10.45-12.00	13.00-14.45	15.00-16.00	16.00-18.00	18.00-19.00	19.00-21.00
จันทร์	07.00 ร่วมกันที่สำนักงาน ก.พ. จ. นนทบุรี ออกเดินทางไป เดอะเลกซี ริเวอร์แคว, กาญจนบุรี แวะชม	08.00	08.00	แนะนำวิทยากร, ทีมงาน สถานที่	วิเคราะห์เลือกตอบสมมุติภาพ/แนวคิด/แอม	วิเคราะห์เลือกตอบสมมุติภาพ/แนวคิด/แอม	18.00 - 19.00	กิจกรรมกลุ่ม
อังคาร	05.30 - 07.45 ออกกำลังกาย นันทนาการ สปาร์ก "ซิง" ผู้เกษียณอายุราชการ	วิเคราะห์เลือด	สนทนาข้ามแม่น้ำแคว	การดูแล สุขภาพด้วย	โรบิคโมบ่า	การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์ ทางเลือก	เลือกประธาน รุ่น	19.00 - 21.00
พุธ	07.45-09.00	การวางแผน ชีวิตหลังเกษียณ	การวางแผน ชีวิตหลังเกษียณ	โภชนาการ อาหารดีมีโรค	โภชนาการ อาหารดีมีโรค	โภชนาการ อาหารดีมีโรค		
พฤหัสบดี	07.45-09.00	การดูแลสุขภาพ ตามหลักอายุรเวท	หลักการอายุรเวท	เรียนรู้การ ตรวจสุขภาพ	เรียนรู้การ ตรวจสุขภาพ	แบบ Spinal Setter		
ศุกร์	05.30 - 07.45 ออกกำลังกาย นันทนาการ สปาร์ก "ซิง" ผู้เกษียณอายุราชการ	ออกเดินทาง ทัศนศึกษา	การเกษตร ผสมผสานไร่ คุณมน	เดินทางกลับ	โดยสวัสดิภาพ			

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รายละเอียดอื่น ๆ

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ประมาณกลุ่มละ 60 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

4 ถึง 5 วัน

สถานที่ฝึกอบรม

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

โทรศัพท์ 02 860 7602 ถึง 9

โทรสาร 02 860 7610

การเดินทาง

- 08.00 น. รถบัสและเจ้าหน้าที่ของเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
รอรับผู้เข้าร่วมสัมมนา ณ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. ด.คิวนนท์ จ.นนทบุรี เพื่อเดินทางไป
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี
- 11.00 น. ถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

การเบิกจ่าย

ทางเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จะจัดทำใบเสร็จ ฟอริโอ (ทางสำนักงาน ก.พ.
จัดมาให้) และใบเสร็จค่ารถไป-กลับ เพื่อเบิกจากกระทรวงการคลังได้

ค่าใช้จ่าย

ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่าย คนละ 7,750 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ค่าที่พัก 750 บาท/วัน/คน x 4 คืน	=	3,000 บาท
- ค่าอาหารเช้า 150 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	750 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 300 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	1,500 บาท
- ค่าอาหารเย็น 300 บาท/วัน/คน x 4 วัน	=	1,200 บาท
- ค่าอาหารว่าง 100 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	500 บาท
- ค่าพาหนะ (ไป-กลับ กทม.-กาญจนบุรี) คนละ	=	<u>800 บาท</u>
รวม	=	<u>7,750 บาท</u>

ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือ บัตรเครดิต ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

- ชุดออกกำลังกาย / ชุดว่ายน้ำ
 - รองเท้าผ้าใบ
 - ชุดสวมใส่สบาย ๆ ทั่วไป
 - ยาประจำตัว และเครื่องใช้ประจำตัว
 - หมวก และร่มกันแดด
-

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. 2552 (หลักสูตร 2.1)

ณ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ. กาญจนบุรี

วัน/เวลา	รายละเอียดโปรแกรม	วิทยากร
วันจันทร์		
07.30 น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี	
08.00 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ	
10.30 น.	เดินทางถึงกาญจนบุรี แวะชมสะพานข้ามแม่น้ำแคว	
11.30 น.	เดินทางถึงเดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รับประทานอาหารว่างต้อนรับ	
12.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	
13.30 น.	เข้าห้องบรรยาย แนะนำโปรแกรมวิทยากร บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"	อ.พนอม แก้วกำเนิด
14.30 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
14.45 น.	บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"	อ.พนอม แก้วกำเนิด
16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย	
17.00 น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมนตร์/นวดเพื่อสุขภาพ	
18.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	
19.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันอังคาร		
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ	
06.00 น.	บริหารลมปราณ "ซึกง"	
08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.00 น.	บรรยาย "การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก"	
10.30 น.	น้ำผลไม้สด อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
10.45 น.	การตรวจและวิเคราะห์เม็ดเลือด "Live Blood Analysis"	
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น.	บรรยาย "วิเคราะห์เม็ดเลือด "Live Blood Analysis"	
15.00 น.	น้ำผลไม้สด อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
15.15 น.	บรรยาย "วิตามินบำบัด"	
17.00 น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมนตร์/นวดเพื่อสุขภาพ	
18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.00 น.	ปรึกษาปัญหาสุขภาพ	

21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันพุธ		
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ	
06.00 น.	บริหารลมปราณ "ซิงกง"	
08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.00 น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารต้านโรค"	อ.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ
10.30 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
10.45 น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารต้านโรค"	
12.00 น.	ล่องแพริบประทานอาหารกลางวัน/เลือกประธานรุ่น	
14.00 น.	เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter	
14.30 น.	น้ำผลไม้สด อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	นพ.พิชัยพร ดันประเสริฐ
14.45 น.	สาธิตการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter	
17.00 น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมะนาว/นวดเพื่อสุขภาพ	
18.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันพฤหัสบดี		
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ	
06.00 น.	ฝึกโยคะ / นวดกดจุด / สมาธิคลายความเครียดคนตรีบำบัด	
08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา
09.00 น.	บรรยาย "การดูแลสุขภาพ ตามหลักอาซูรเวท"	
10.30 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา
10.45 น.	บรรยาย "การดูแลสุขภาพ ตามหลักอาซูรเวท"	
12.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	
13.00 น.	กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยคนตรีบำบัด	
14.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
14.45 น.	ฝึกปฏิบัตินวดตัวเองเพื่อสุขภาพ	
17.00 น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมะนาว/นวดเพื่อสุขภาพ	
18.00 น.	สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น	
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันศุกร์		
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ	
06.00 น.	ฝึกโยคะ / นวดกดจุด	
08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา

- 09.00 น. เดินทางออกจากเลกาซี เดินทางสู่ไร่คุณนน
ชมอุตสาหกรรมอาหารสุขภาพ และสินค้า OTOP
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย
- 17.00 น. เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. อ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

กิจกรรมในโปรแกรม

1. บริหารจิต บริหารกาย

- ◆ สมาธิตามหลักพุทธศาสนาตามเช้า
- ◆ บริหารลมปราณซีกง
- ◆ โยคะอาสนะ มุตตระ
- ◆ ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- ◆ แอโรบิคในน้ำ

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- ◆ อาบแสงตะวัน
- ◆ อบสมุนไพร
- ◆ อาบน้ำพุร้อนธรรมชาติ
- ◆ นวดเพื่อสุขภาพ
- ◆ ล้างพิษ (Detoxification)

3. นันทนาการ

- ◆ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- ◆ ทักษะศึกษาออกสถานที่

วิทยากร และทีมงาน

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|--|
| 1. นายแพทย์เทวัญ | ธานีรัตน์ | ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. นายแพทย์พิสิมพร | ตันประเสริฐ | ศิลาแพทย์ โรงพยาบาลกรุงธน 2
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านไตโรคแพดติก |
| 3. อาจารย์พะยอม | แก้วกำเนิด | เลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ |
| 4. คุณวิไลลักษณ์ | ศรีสุระ | นักวิชาการระดับ 7 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข |
| 5. คุณกรรณิกา | จิตต์ศรีธธา | แพทย์อายุรเวช ประธานชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ
กรมการผู้จัดการบริษัท เฮิร์พาราไตร์ จำกัด |
| 6. คุณกัญญา | อมรชัยนันท์ | |
| 7. คุณธนวรรณ | เข้มสุ่น | ผู้จัดการโครงการ |
| 8. คุณมานะ | วงศ์ประภา | ผู้จัดการฝ่ายกิจกรรมโครงการ |
| 9. ทีมงานวิทยากร และกิจกรรมสัมพันธ์ | | |

รายละเอียดของบทเรียนเนื้อหาวิชา

1. วิชา “ กินอยู่ให้สบายแบบสายกลาง ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบถึงความหมาย และรายละเอียดของการมีสุขภาพที่แข็งแรง ความสมดุลในการทำงานของร่างกาย และสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสมกับวัย
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และเสนอแนะแนวทางในการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายและการบริโภคมากหรือน้อยเกินไป

2. วิชา “ วางแผนชีวิตที่ดีด้วยทอง ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และเตรียมการวางแผน สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมสำหรับการดำรงชีวิตหลังจากเกษียณอายุราชการ

3. วิชา “ การป้องกันและชะลอโรคปอดช้ำ ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปอดช้ำและเข่าเสื่อม รวมทั้งวิธีการป้องกัน และการบำบัดรักษา
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์และการฝึกปฏิบัติวิธีการป้องกันอาการปอดช้ำและเข่าเสื่อม

4. วิชา “ จะดูแลสุขภาพได้อย่างไรโดยไม่ใช้ยา ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระในผู้สูงอายุ การใช้ธรรมชาติและพฤติกรรมในการดำรงชีวิตมาช่วยในการรักษาสุขภาพแทนการใช้ยา
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และการเสนอแนะแนวทางที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีได้โดยไม่ใช้ยา

5. วิชา “ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงหลักการนำธรรมชาติมาใช้ในการรักษาสุขภาพ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์โดยการใช้หลักธรรมชาติ 8 ประการ ในการรักษาสุขภาพ ได้แก่
- โภชนาการ
 - การออกกำลังกาย
 - ประโยชน์ของน้ำ
 - ประโยชน์ของแสงแดด

- การละเว้นถึงสพทิด
- อากาศบริสุทธิ์
- การพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ความเชื่อมั่นและกำลังใจ

6. วิชา “ธรรมชาติบำบัด”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงการนำสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติรอบ ๆ ตัว มาใช้ในการรักษาและบำบัดโรคภัยต่าง ๆ ในเบื้องต้น เช่น น้ำ น้ำแข็ง กลี้อ ถ่าน พืชผัก สมุนไพรต่าง ๆ เป็นต้น

วิธีการ การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และการสาธิตวิธีการรักษาและบำบัดโรคโดยวิธีธรรมชาติ ได้แก่ การใช้ธาราบำบัด ถ่านกำบังค์ กลี้อ น้ำ น้ำแข็ง เป็นต้น



กำหนดการโครงการป้องกันมิเกิดการก่อกวนความสงบเรียบร้อย (พ.ศ. 2551) (หลักสูตร 2.2)
 ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วัน	เวลา	7.00-8.30	8.30-9.00	9.00-10.30	10.30-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-16.30	16.30-18.00	18.00-19.00	19.00-21.00		
จันทร์		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี						- พบแพทย์ - ตรวจสมรรถภาพร่างกาย - ฝึกโยคะ - ฝึกโยคะ - ฝึกโยคะ - ฝึกโยคะ	- กิจกรรมในน้ำ - แอร์โรบิก - โยโย่ - หรือลงเขื่อนกระชาก - ฝึกโยคะ - ฝึกโยคะ	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	จะดูแลสุขภาพได้ อย่างไร โดยไม่ไร้ยา	การป้องกันและ ระวังโรคปอดอักเสบ	ธานีวันอาสา
อังคาร		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี						- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	ชมกิจกรรมการฟาร์มเกษตร แบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	ธานีวันอาสา	ธานีวันอาสา	
พุธ		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี						- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	ชมกิจกรรมการฟาร์มเกษตร แบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	ธานีวันอาสา	ธานีวันอาสา	
พฤหัสบดี		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี						- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	ชมกิจกรรมการฟาร์มเกษตร แบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	ธานีวันอาสา	ธานีวันอาสา	
ศุกร์		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี						- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	- ทัศนศึกษา - เขียนป่าสักสิทธิ์ - น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	ชมกิจกรรมการฟาร์มเกษตร แบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	ธานีวันอาสา	ธานีวันอาสา	

เดินทางกลับ กทม.

รายละเอียดอื่น ๆ

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ประมาณกลุ่มละ 60 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

4 คืน 5 วัน

สถานที่ฝึกอบรม

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

โทรศัพท์ 036 720 600 ถึง 6

โทรสาร 036 720 604

การเดินทาง

08.00 น. รถบัสและเจ้าหน้าที่ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น รอรับผู้เข้าร่วมสัมมนา ณ สถานีพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ด.คิวนนท์ จ.นนทบุรี เพื่อเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

11.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

การเบิกจ่าย

ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจะจัดทำใบเสร็จ ฟอริโอ (ทางสำนักงาน ก.พ. จัดมาให้) และใบเสร็จค่ารถไป-กลับ เพื่อเบิกจากกระทรวงการคลังได้

ค่าใช้จ่าย

ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่าย คนละ 7,500 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ค่าที่พัก 750 บาท/วัน/คน x 4 คืน	=	3,000 บาท
- ค่าอาหารเช้า 150 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	750 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 300 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	1,500 บาท
- ค่าอาหารเย็น 300 บาท/วัน/คน x 4 วัน	=	1,200 บาท
- ค่าอาหารว่าง 100 บาท/วัน/คน x 5 วัน	=	500 บาท
- ค่าพาหนะ (ไป-กลับ กทม.-มวกเหล็ก) คนละ	=	<u>550 บาท</u>
รวม	=	<u>7,500 บาท</u>

ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือ บัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

- ชุดออกกำลังกาย / ชุดว่ายน้ำ
- รองเท้าผ้าใบ
- ชุดสวมใส่สบาย ๆ ทั่วไป
- ยาประจำตัว และเครื่องใช้ประจำตัว

อื่น ๆ

เนื่องจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นอยู่ในท่ามกลางธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องนำเครื่องตกแต่งหรือเครื่องใช้ที่มีค่ามาด้วย
