



# ด่วนที่สุด

# บันทึกข้อความ

|        |                                |      |       |
|--------|--------------------------------|------|-------|
| เลขรับ | 2244                           | เวลา | 15.46 |
| วันที่ | 26 มี.ค. 2553                  |      |       |
| ที่รับ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ |      |       |

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร. 02-6182323 ต่อ 1303 1313

ที่ นร 0203.03/ (2244)

วันที่ ๒๖ มกราคม 2553

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553

|               |
|---------------|
| กองคลัง       |
| 27 มี.ค. 2553 |
| 2244          |

เรียน อปส. ผ่าน รปส. (นางกฤษณาลี บัวสุวรรณ) ผ่าน อกค. และ ผอ.สนผ.

## เพื่อโปรดพิจารณา/อนุมัติ

### ข้อเท็จจริง

1. สำนักงาน ก.พ. แจ้งว่า จะดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ 1** (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้เกษียณอายุ ในวันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2553 เวลา 08.30 – 17.00 น. ณ หอประชุม สุขุมน้อยประดิษฐ สถาปนพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

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

- หลักสูตร 2.1 “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” จัดที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 60-90 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์-วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บาท

- หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” จัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์-วันศุกร์) 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 2553

### ข้อพิจารณา

1. ในปีงบประมาณ 2553 กปส. มีข้าราชการเกษียณอายุ จำนวน 18 คน (ดังรายชื่อที่แนบ) ซึ่ง กกจ. ได้ประมาณการค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการฯ ทุกคน ภายในวงเงิน 319,740 บาท

/2. จากสถิติ.....

กคจ.

เรียน อปส. ผ่าน รปส. (นางกฤษณี บัวสุวรรณ)

กกจ. แจ้งว่า สนง. ก.พ. จะดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2553 โดย กปส. มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2553 จำนวน 18 คน เห็นควรดำเนินการดังนี้

1. แจ้งเวียนให้ข้าราชการที่เกษียณอายุ ในปี 2553 ได้ทราบ และดำเนินการตามที่ กกจ. เสนอในข้อเท็จจริง 2
2. ให้ กกจ. สรุปค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายจริง หลังจากที่มีการสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ให้ กคจ. ทราบเพื่อหาเงินสนับสนุนโครงการ ฯ ต่อไป จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวประสายวรรณ อัครสกุล)

ร.อกจ.

29 มี.ค. 2553

(นางกฤษณี บัวสุวรรณ)

รปส.

29 มี.ค. 2553

- เห็นชอบ

- ดำเนินการตามเสนอ

(นายกฤษณพร เสริมพานิช)

อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

79 มี.ค. 2553

เรียน กกจ.

เพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย

(นางสาวสุธี ทรงประกอบ)

น.ฝงป.

ป. แทน อกจ.

3 ก.พ. 53

## ด่วนที่สุด

เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดทราบและแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2553 (ดังรายชื่อแนบท้าย) ได้ทราบด้วย หากประสงค์จะเข้าร่วมโครงการขอให้แจ้งรายชื่อพร้อมใบสมัคร รวมทั้งประมาณการค่าใช้จ่ายในการเดินทางไป-กลับ (ค่าพาหนะ/เบี้ยเลี้ยง/ที่พัก) ให้ กกจ. ภายในวันอังคารที่ 16 กุมภาพันธ์ 2553 เพื่อสรุปเสนอ อปส. อนุมัติต่อไป

(นายไพฑูรย์ หิรัญประดิษฐ์)

อกจ.

3 ก.พ. 53

อปส. (นายกฤษณพร เสริมพานิช) 2244

29 มี.ค. 2553

รปส. (นางกฤษณี บัวสุวรรณ) 2244

เรื่องกลับ กกจ.

วันที่ 3 ก.พ. 2553

Handwritten initials and date

2. จากสถิติ 2 ปีที่ผ่านมา มีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

2.1 ปีงบประมาณ 2551 จำนวนผู้เกษียณอายุ 26 คน เข้าร่วมโครงการ 12 คน

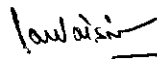
2.2 ปีงบประมาณ 2552 จำนวนผู้เกษียณอายุ 26 คน เข้าร่วมโครงการ 15 คน

ความเห็น

1. เห็นสมควรเวียนแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ในปี 2553 ได้ทราบ เพื่อสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว

2. อนุมัติในหลักการค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการฯ ตามหลักสูตรที่ 1 และ/หรือ 2.1, 2.2 รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการเดินทางของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตามที่จ่ายจริง ภายในวงเงิน 319,740 บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาสั่งการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง


  
(นายไพฑูรย์ หิรัญประดิษฐ์)

อกจ.

  
(นายจรูญ ไชยศรี)  
ร.ทอ.สพ.ค.

27 ต.ค. 2553

ส่ง  ผ.ท. ๑๖๖  
 ผ.ท. ๒๗๖๑๖๖  
 ผ.ท.  
 ผ.ช.  
 ผ.ท.

  
ช.ร.ค.  
27 ต.ค. 2553

ส่งป.๑๖

27 ต.ค. 2553

**บัญชีรายชื่อข้าราชการพลเรือนผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญซึ่งจะมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์  
ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 (ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม 2492 ถึงวันที่ 1 ตุลาคม 2493)**

**สังกัด กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวง สำนักงานรัฐมนตรี**

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ - สกุล            | ตำแหน่ง/ส่วนราชการ  | เกิด<br>วันเดือนปี | หมายเหตุ |
|--------------|------------------------|---|--------------------|----------|
| 1            | นางกฤษณี บัวสุวรรณ     | รองอธิบดี (นักบริหาร ระดับต้น)<br>กรมประชาสัมพันธ์  | 1 เมษายน 2493      |          |
| 2            | นายโยธิน ไตรโกมุท      | ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (วิศวกรรมไฟฟ้า)<br>ระดับสูง สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค   | 18 กรกฎาคม 2493    |          |
| 3            | นายอำพล บุญจันทร์      | ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการ ระดับสูง)<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 6  | 7 มิถุนายน 2493    |          |
| 4            | นายสรศักดิ์ น้อยคำยาง  | ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการ ระดับต้น)<br>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสกลนคร   | 12 สิงหาคม 2493    |          |
| 5            | นางสาวชินภัทร พุทธชาติ | ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการ ระดับต้น)<br>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรปราการ  | 22 ตุลาคม 2492     |          |
| 6            | นางเงินยวง ศักดิ์ไพศาล | ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการ ระดับต้น)<br>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดอ่างทอง  | 20 มิถุนายน 2493   |          |
| 7            | นายวีระศักดิ์ พรหมศิริ | นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>นครพนม<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 2 (อุบลราชธานี) | 22 มกราคม 2493     |          |

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ - สกุล                 | ตำแหน่ง/ส่วนราชการ   | เกิด<br>วันเดือนปี | หมายเหตุ |
|--------------|-----------------------------|--|--------------------|----------|
| 8            | นายกิติ จันทรเสนา           | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัด<br>อุบลราชธานี<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 2 (อุบลราชธานี) | 25 พฤศจิกายน 2492  |          |
| 9            | นายบำรุง คงมีผล             | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>ตาก<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4 (พิษณุโลก)         | 12 กรกฎาคม 2493    |          |
| 10           | นางบัณฑิตา พรหมาศ           | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>ยะลา<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 6 (สงขลา)           | 30 ธันวาคม 2492    |          |
| 11           | นายประยูร จันทวงศ์          | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัด<br>สงขลา<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 6 (สงขลา)             | 6 กรกฎาคม 2493     |          |
| 12           | นายณัฐชนนท์ บุญถาวรจิรวัดน์ | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>กาญจนบุรี<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8 (กาญจนบุรี)  | 6 มีนาคม 2493      |          |

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ - สกุล             | ตำแหน่ง/ส่วนราชการ  | เกิด<br>วันเดือนปี | หมายเหตุ |
|--------------|-------------------------|---|--------------------|----------|
| 13           | นายถาวร นวลใหม่         | นายช่างไฟฟ้า อวูโส<br>ฝ่ายช่างถ่ายทอดและเชื่อม โยงสัญญาณ<br>ส่วนเทคนิค<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย        | 25 กุมภาพันธ์ 2493 |          |
| 14           | นายปรีชา ศิริมงคล       | นายช่างไฟฟ้า อวูโส<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>เชียงใหม่<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 (เชียงใหม่) | 24 ตุลาคม 2492     |          |
| 15           | นายจรัส ชุมเพชรพันธุ์   | นายช่างไฟฟ้า อวูโส<br>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัด<br>ภูเก็ต<br>สำนักประชาสัมพันธ์เขต 5 (สุราษฎร์ธานี) | 19 กันยายน 2493    |          |
| 16           | นายปราโมช พรหมรัตน์     | นายช่างโยธา อวูโส<br>ฝ่ายโยธาและสำรวจ ส่วนสำรวจและวางแผน<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค                          | 19 มิถุนายน 2493   |          |
| 17           | นายปรีชา เพชรรัตน์      | นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการ<br>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรปราการ  | 5 เมษายน 2493      |          |
| 18           | นายไพรัช โรจน์สุธีวัฒน์ | นายช่างไฟฟ้า ชำนาญงาน<br>ส่วนเครือข่ายการประชาสัมพันธ์<br>สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์                                | 23 เมษายน 2493     |          |



|                       |
|-----------------------|
| กรมประชาสัมพันธ์      |
| รับที่ ๒๒๔๗           |
| วันที่ ๗ 5 มี.ค. 2553 |

15:๐๖น.

ที่ นร 1013.3/2

สำนักงาน ก.พ.

ถนนพิษณุโลก กทม. 10300

13 มกราคม 2553

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| กรมประชาสัมพันธ์                           | รับที่ ๒๒๔๗                     |
| วันที่ 18 มี.ค. 2553                       | 09014                           |
| <input checked="" type="checkbox"/> ก.พ.บ. | <input type="checkbox"/> ก.พ.ค. |
| <input type="checkbox"/> ก.พ.ด.            | <input type="checkbox"/> ก.พ.จ. |
| <input type="checkbox"/> ก.พ.ง.            | <input type="checkbox"/> ก.พ.ช. |

สอ กทจ.  
อ.ก.  
๑๕ มี.ค. ๕๓

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1.โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553

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

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลภาครัฐได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี ที่เป็นผู้สร้างประโยชน์ให้กับทั้งราชการและประเทศชาติตลอดระยะเวลาที่รับราชการที่ผ่านมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และในปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 นี้ กำหนดจัดดำเนินการ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ กำหนดจัดดำเนินการในวันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2553 เวลา 08.30-17.00 น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณ สำนักงาน ก.พ.

/หลักสูตรที่ 2

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะสามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ โดยสำนักงาน ก.พ.ร่วมมือและประสานให้ภาคเอกชนดำเนินการภายใต้การควบคุม กำกับ ดูแล เพื่อให้ได้มาตรฐานและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพเดอะเลกาซี เนื้อหาของหลักสูตรประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป โดยกำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอเด่นชัย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่นๆ ละ 60-90 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ – วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,750.-บาท ( ค่าอาหาร 3,450.- บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000.-บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท 800.- บาท ) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่เข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “สู้ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น เนื้อหาของหลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป โดยกำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่นๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ ( วันจันทร์ – วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,500.-บาท ( ค่าอาหาร 3,450.-บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น 550.-บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่เข้ารับการฝึกอบรม



ในการนี้ข้าราชการที่ประสงค์เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553 สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรได้ และสำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครตามเอกสารในสิ่งที่ส่งมาด้วย 2 และ 3 หรือ 4 และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 5 และรวบรวมใบสมัคร ส่งไปที่ กลุ่มงานที่ 3 (โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ) สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2553 ทราบ และโปรดให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการฯ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายสำหรับกรณีผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2 ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี



(วินัย ชاکริยานุก)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

กลุ่มงานที่ 3 (โครงการปัจฉิมนิเทศ)

โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1755

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

คณพ  
๑๔  
(๑๔ ม.๒๕๕๓)

เรียน คุณอรศรี  
อำนวยการ  
1๕ ม ๒๕๕๓

## โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553

---

### 1. หลักการและเหตุผล

1.1 กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ 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 2553 ตามโครงการนี้ขึ้นมา

## 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันและถ่ายทอดประสบการณ์แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพจากแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

## 3 . กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 และสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 600 คน

## 4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ลดอัตราการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## 5. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

### 5.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

❖ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่กำหนดจำนวน 2 หลักสูตร

## 5.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

❖ จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความพึงพอใจจากการพัฒนาตามหลักสูตรที่กำหนด

❖ จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

## 6. วิธีดำเนินการ

การดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุจะแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วันทำการ ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน และใช้วิธีการจัดการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมในหัวข้อ เรื่องแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน 4-6 ท่าน

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

หลักสูตร 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่ ...ใส่ใจสุขภาพ ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี และใช้วิธีการจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก ( Alternative Medicine ) และ ธรรมชาติบำบัด ( Alternative Therapy ) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวนประมาณ 8 รุ่น ๆ ละ 60-90 คน โดยจัดที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วีถีใหม่...หลังวัยทำงาน ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นและใช้วิธีการ จัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติและทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อทดลอง การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และชำนาญการเฉพาะทาง โดยจัดประมาณ 8 รุ่น ๆ ละประมาณ 40-60 คน โดยจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

7. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2553

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

|           |              |    |          |   |             |    |          |      |
|-----------|--------------|----|----------|---|-------------|----|----------|------|
| รุ่นที่ 1 | วันจันทร์ที่ | 26 | เมษายน   | - | วันศุกร์ที่ | 30 | เมษายน   | 2553 |
| รุ่นที่ 2 | วันจันทร์ที่ | 17 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 21 | พฤษภาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 3 | วันจันทร์ที่ | 31 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 4  | มิถุนายน | 2553 |
| รุ่นที่ 4 | วันจันทร์ที่ | 14 | มิถุนายน | - | วันศุกร์ที่ | 18 | มิถุนายน | 2553 |
| รุ่นที่ 5 | วันจันทร์ที่ | 28 | มิถุนายน | - | วันศุกร์ที่ | 2  | กรกฎาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 6 | วันจันทร์ที่ | 12 | กรกฎาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 16 | กรกฎาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 7 | วันจันทร์ที่ | 2  | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 6  | สิงหาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 8 | วันจันทร์ที่ | 16 | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 20 | สิงหาคม  | 2553 |

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

|           |              |    |          |   |             |    |          |      |
|-----------|--------------|----|----------|---|-------------|----|----------|------|
| รุ่นที่ 1 | วันจันทร์ที่ | 19 | เมษายน   | - | วันศุกร์ที่ | 23 | เมษายน   | 2553 |
| รุ่นที่ 2 | วันจันทร์ที่ | 10 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 14 | พฤษภาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 3 | วันจันทร์ที่ | 31 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 4  | มิถุนายน | 2553 |
| รุ่นที่ 4 | วันจันทร์ที่ | 21 | มิถุนายน | - | วันศุกร์ที่ | 25 | มิถุนายน | 2553 |
| รุ่นที่ 5 | วันจันทร์ที่ | 12 | กรกฎาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 16 | กรกฎาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 6 | วันจันทร์ที่ | 26 | กรกฎาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 30 | กรกฎาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 7 | วันจันทร์ที่ | 2  | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 6  | สิงหาคม  | 2553 |
| รุ่นที่ 8 | วันจันทร์ที่ | 16 | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ | 20 | สิงหาคม  | 2553 |

8. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.  
จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ 2.1 ดำเนินการที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย  
จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ 2.2 ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก  
จังหวัดสระบุรี

## 9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือกโดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม ( เลือกได้หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอเด่นมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 60-90 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท ( ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอเด่นมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วีชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน “ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและ รับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา ดำเนินการ 5 วันทำการ ( วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศของส่วนราชการ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

10. ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายโดยรวม

สอดคล้องกับการพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการและสอดคล้องกับการบริหารทุนมนุษย์เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการและสังคมโดยรวมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

11. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและควบคุมกำกับดูแลในการประสานการดำเนินการระหว่างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และ ชมรมรักษสุขภาพเดอะเลกาซี เพื่อจัดให้มีการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการให้เป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจและข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากการเข้าร่วมโครงการไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคม และเป็นเครือข่ายการพัฒนาให้กับครอบครัว เพื่อนร่วมโครงการและต่อสังคมต่อไป

13. ที่ปรึกษาโครงการ

- |                     |              |  |
|---------------------|--------------|--|
| 1. นางเบญจวรรณ      | สร้างนิตร    | เลขาธิการ ก.พ.                         |
| 2. ว่าที่ ร.ต.วินัย | ชาคริยานุโยค | รองเลขาธิการ ก.พ.                      |
| 3. นายปิยวัฒน์      | ศิวัรักษ์    | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |

14. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงาน ก.พ. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

กลุ่มงานที่ 3 (โครงการปัจฉิมนิเทศ)

โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1755

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

-----

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553 ( หลักสูตรที่ 1 )

วันศุกร์ที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2553

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ 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 ).....

.....

โทรศัพท์ .....โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

( ..... )

วันที่สมัคร ...../...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1755

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783



(ร่าง)

กำหนดการ

ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2553 (หลักสูตรที่ 1)

วันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2553

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

---

- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดโดย นางเบญจวรรณ สร้างนิทร เลขาธิการ ก.พ.
- 09.00 - 10.15 น. การบรรยายเรื่อง “ เกษียณอย่างไรให้เกษม ”  
โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา 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 - 17.30 น. เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์  
เรื่อง “ สิทธิสวัสดิการ กิจกรรมผู้สูงอายุ ” โดย
- ❖ นายมนัส แจ่มเวหา  
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบการเงินการคลัง กรมบัญชีกลาง
  - ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ
  - ❖ นางสาวโสภาวดี เลิศมนัสชัย เลขาธิการ กบช.  
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ
  - ❖ นางศิริวรรณ เมนะโพธิ นักรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ  
สำนักงาน ก.พ. (ผู้ดำเนินการเสวนา)
-

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553( 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/ เขต .....จังหวัด.....  
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 ...../...../.....

กำหนดการหลักสูตร 2.1

| รุ่น              | กำหนดการอบรม |    |          |   |                              |
|-------------------|--------------|----|----------|---|------------------------------|
| รุ่นที่ 1 ( L 1 ) | วันจันทร์ที่ | 26 | เมษายน   | - | วันศุกร์ที่ 30 เมษายน 2553   |
| รุ่นที่ 2 ( L 2 ) | วันจันทร์ที่ | 17 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ 21 พฤษภาคม 2553  |
| รุ่นที่ 3 ( L 3 ) | วันจันทร์ที่ | 31 | พฤษภาคม  | - | วันศุกร์ที่ 4 มิถุนายน 2553  |
| รุ่นที่ 4 ( L 4 ) | วันจันทร์ที่ | 14 | มิถุนายน | - | วันศุกร์ที่ 18 มิถุนายน 2553 |
| รุ่นที่ 5 ( L 5 ) | วันจันทร์ที่ | 28 | มิถุนายน | - | วันศุกร์ที่ 2 กรกฎาคม 2553   |
| รุ่นที่ 6 ( L 6 ) | วันจันทร์ที่ | 12 | กรกฎาคม  | - | วันศุกร์ที่ 16 กรกฎาคม 2553  |
| รุ่นที่ 7 ( L 7 ) | วันจันทร์ที่ | 2  | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ 6 สิงหาคม 2553   |
| รุ่นที่ 8 ( L 8 ) | วันจันทร์ที่ | 16 | สิงหาคม  | - | วันศุกร์ที่ 20 สิงหาคม 2553  |

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 2.1 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บาท ( 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 1755

• โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

# โครงการวิจัยนิเทศวิชาการเกษตรวัยชรา

ประจำปี พ.ศ. 2553 (หลักสูตร 2.1)

ณ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

## วันแรก

|                  |  |
|------------------|--|
| 07.30 น.         | พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ด.ศิริภรณ์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม    |
| 08.00 น.         | ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)                 |
| 10.30 น.         | เดินทางถึงกาญจนบุรี แวะชมสะพานข้ามแม่น้ำแคว                            |
| 12.30 น.         | เดินทางถึงเดอะเลกซี ริเวอร์แคว รับเครื่องคัมมิตอนรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.30 - 15.00 น. | แนะนำโปรแกรม วิทยากร/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์                              |
| 15.00 - 15.15 น. | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ   |
| 15.30 - 16.00 น. | รับกฎระเบียบห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย                                 |
| 16.00 - 18.30 น. | กิจกรรมสุขภาพ (กลุ่มที่ 3-4) แอโรบิกในน้ำสระสปาปลาบำบัด                |
| 16.00 - 17.00 น. | นวดเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 1) / อบสมุนไพร                                |
| 17.15 - 18.15 น. | นวดเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 2) / อบสมุนไพร                                |
| 18.30 น.         | อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ/พักผ่อนตามอัธยาศัย                                |

## วันที่สอง

|                  |   |
|------------------|---|
| 05.00 น.         | ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)                             |
| 05.30 น.         | เครื่องคัมเพื่อสุขภาพ                                     |
| 06.00 - 07.30 น. | ออกกำลังกายบริหาร "จีนง"                                  |
| 07.30 - 09.00 น. | อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว               |
| 09.00 - 12.00 น. | บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"                         |
| 10.30 - 10.45 น. | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                      |
| 12.00 - 12.20 น. | ถ่ายรูปเพื่อทำทำเนียบรุ่น                                 |
| 12.20 - 13.30 น. | อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ                                   |
| 13.30 - 15.00 น. | บรรยาย "โภชนาการอาหารสมวัย"                               |
| 15.00 - 15.15 น. | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                      |
| 15.30 - 16.30 น. | แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) |
| 17.00 - 18.00 น. | กิจกรรมสุขภาพ (กลุ่มที่ 1-2) แอโรบิกในน้ำสระสปาปลาบำบัด   |
| 17.00 - 18.00 น. | นวดเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)อบสมุนไพร                      |
| 18.30 น.         | อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ                                      |
| 19.30 น.         | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ /พักผ่อนตามอัธยาศัย                  |

**วันที่สาม**

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 - 07.30 น. ออกกำลังกายเบาๆ "ซิทอัพ"
- 07.30 - 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว  
การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)
- 09.00 - 12.00 น. บรรยาย " การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท"
- 10.30 - 10.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 - 16.00 น. การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)  
สถิติอาหารเพื่อสุขภาพ (เห็นแคคเคียวและโยเกิร์ต)
- 15.00 - 15.15 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 16.30 - 17.30 น. นวดเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 4) / อบสมุนไพร
- 16.30 - 17.30 น. แอโรบิกในน้ำ / อบสมุนไพร
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.30 น. เลือกประธานรุ่น/พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่สี่**

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 - 07.30 น. โยคะอาสนะ
- 07.30 - 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 09.00 - 12.00 น. บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม"
- 10.30 - 10.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 12.00 - 14.00 น. ถองแปะรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 14.00 - 16.00 น. บรรยาย "เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle"
- 15.30 - 15.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 18.00 - 22.00 น. สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ห้า**

- 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 07.00 - 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมกับสังฆาระและ  
รับประทานอาหารเช้า
- 07.30 - 10.00 น. ออกเดินทางจากเดอะเลกซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่วัดป่าสุคันถวราราม
- 10.00 - 11.00 น. พังขรรฆเขตตา หลวงพ่อมีพุทธโฆะ ควบสโก เจ้าอาวาสวัดสุคันถวราราม
- 11.30 - 12.00 น. ออกเดินทางเข้าเชียงใหม่ การอนุรักษ์จัดการอุทยานแห่งชาติห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
- 12.00 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 17.30 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. ด.จิราภรณ์ จ.นนทบุรี

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2553 ( หลักสูตรที่ 2.2 )

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

( 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/ 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 19 เมษายน - วันศุกร์ที่ 23 เมษายน 2553     |
| รุ่นที่ 2 ( M 2 ) | วันจันทร์ที่ 10 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 14 พฤษภาคม 2553   |
| รุ่นที่ 3 ( M 3 ) | วันจันทร์ที่ 31 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 4 มิถุนายน 2553   |
| รุ่นที่ 4 ( M 4 ) | วันจันทร์ที่ 21 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 25 มิถุนายน 2553 |
| รุ่นที่ 5 ( M 5 ) | วันจันทร์ที่ 12 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 16 กรกฎาคม 2553   |
| รุ่นที่ 6 ( M 6 ) | วันจันทร์ที่ 26 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 30 กรกฎาคม 2553   |
| รุ่นที่ 7 ( M 7 ) | วันจันทร์ที่ 2 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 6 สิงหาคม 2553     |
| รุ่นที่ 8 ( M 8 ) | วันจันทร์ที่ 16 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 20 สิงหาคม 2553   |

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-กลับระหว่างกรุงเทพฯ-ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา 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 1755  
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

กำหนดการโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2553  
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี

| เวลา<br>วัน | 6.00-7.00                                 | 7.00-8.30 | 8.30-9.00  | 9.00-10.30  | 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.<br>ออกเดินทาง ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น<br>อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี                    |   | - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ<br>- แนะนำสถานที่ |              | - พบแพทย์<br>- ตรวจสอบรูดภาพร่างกาย<br>- นวด/อบไอน้ำ<br>- ผักลมปราณ<br>- ชมวิดีโอ<br>- สาธิตปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ | - กิจกรรมในน้ำ<br>แอร์โรบิก<br>ไปโลน้ำ<br>หรือลงแช่ในสระ<br>จากูซี่<br>- เดินขามเข็น<br>- เปตอง |             | กิจกรรม<br>กลุ่มสัมพันธ์<br>มด.ขวัญส เกษมสันต์   |                  |
| อังคาร      | เดินขามเช้า<br>(อาบอรุณ +<br>อุ่นร่างกาย) | อาหารเช้า | เริ่มวันใหม่ด้วย<br>จิตแจ่มใส  | กินอยู่ให้สบายแบบสายกลาง<br>นพ.เสก อักษรานุเคราะห์      |   | อาหารกลางวัน | ทัศนศึกษา<br>- เชื้อนป่าสักชลสิทธิ์<br>ชมเกษตรพื้นบ้าน<br>- กิจกรรมงานอดิเรก                                     | อาหารเย็น   |             | การดูแลสุขภาพ<br>แบบองค์รวม<br>อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์  |                  |
| พุธ         | เดินขามเช้า<br>(อาบอรุณ +<br>อุ่นร่างกาย) |           | เริ่มวันใหม่ด้วย<br>จิตแจ่มใส  | วางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง<br>อ.พระนอม แก้วกำเนิด           |   |              | ศึกษาดูงานกิจการฟาร์มเกษตร<br>แบบครบวงจร<br>ณ ฟาร์มโชคชัย  |   |             | ปรับคุณภาพสุขภาพ<br>อ.กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว   |                  |
| พฤหัสบดี    | เดินขามเช้า<br>(อาบอรุณ +<br>อุ่นร่างกาย) |           | เริ่มวันใหม่ด้วย<br>จิตแจ่มใส  | จะดูแลสุขภาพอย่างไรโดยไม่ใช้ยา<br>อ.พงษ์ศักดิ์ วรรณล้วน |   |              | อาหารค่ำ   |   |             | ศึกษาดูงานการส่งออกสินค้าต่างประเทศ ณ ศูนย์ศิลปาชีพบางไทรระหว่างประเทศ<br>จังหวัดพระนครศรีอยุธยา | สานฝันวันอาทิตย์ |
| ศุกร์       | สวด/หล่อ<br>อย่างกระชับ                   |           | ศึกษาดูงานการส่งออกสินค้าต่างประเทศ ณ ศูนย์ศิลปาชีพบางไทรระหว่างประเทศ<br>จังหวัดพระนครศรีอยุธยา |   | เดินทางกลับ กทม.                            |              |  |   |             |  |                  |

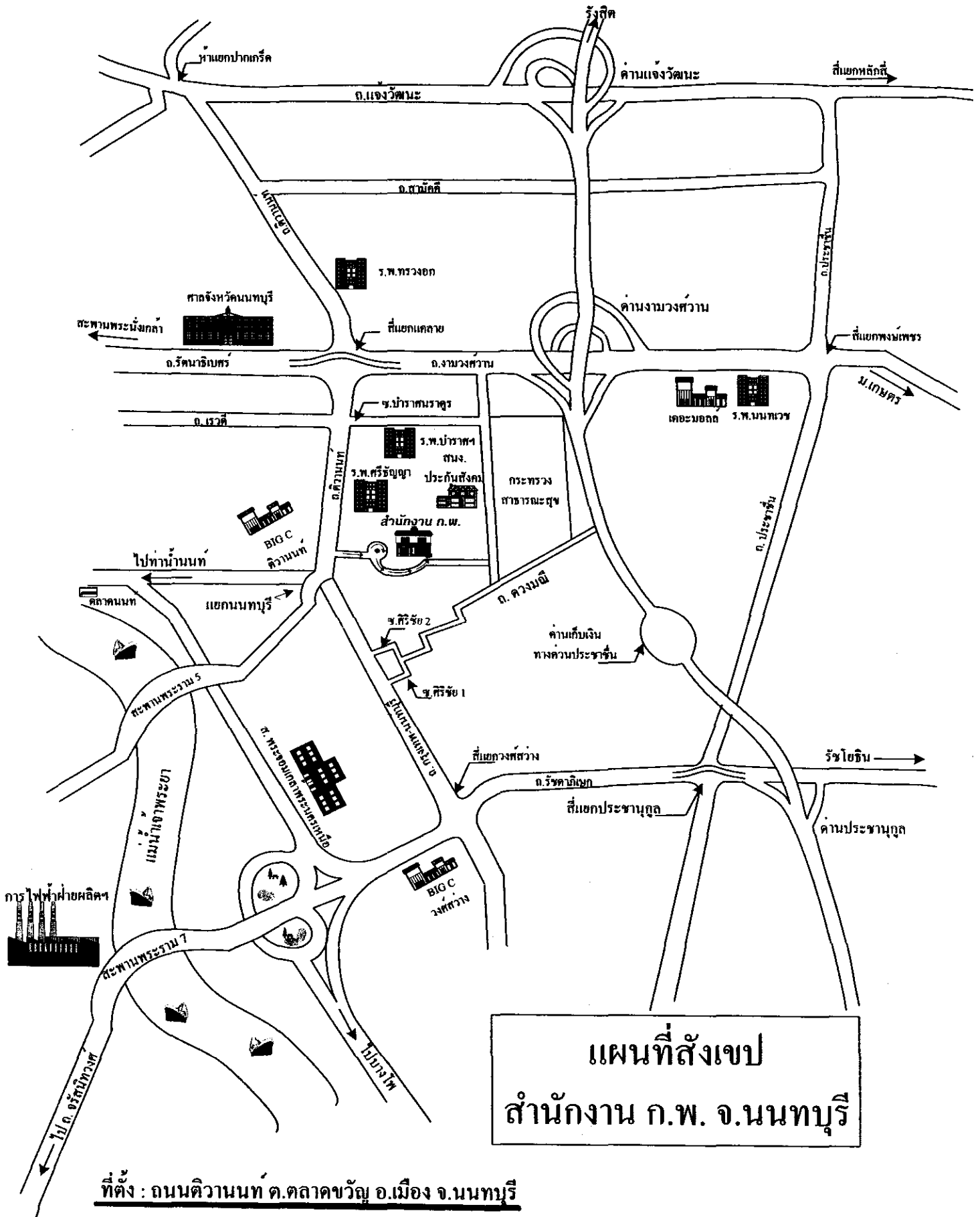








# แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



ที่ตั้ง : ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

รถโดยสารประจำทาง : สาย 18 32 33 51 63 90 97 114 ปอ.63 ปอ.114 ปอ.505 ปอ.506  
 ปอ.509 ปอ.545 ผ่านถนนติวานนท์ (สาย 97 จะผ่านหน้าสำนักงาน ก.พ.)