



กรม:
เลขรับ:	20129
วันที่:	20/05/54
เวลา:	15:40น

11 พฤษภาคม 2554

โครงการเงินบำนาญที่	
วันที่: 23 พ.ค. 2554
.....
<input checked="" type="checkbox"/> กตบ.	<input type="checkbox"/> กตพ.
<input type="checkbox"/> สบต.	<input type="checkbox"/> สบป.
<input type="checkbox"/> สบพ.	<input type="checkbox"/>

สว
กทจ.
อ.ท.จ.
๒๐ พ.ค. ๕๔

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1012/ว. 38 ลงวันที่ 29 กันยายน 2553

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการและ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการ โดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านได้กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุ ที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3

เรียน รปส.(นางเตือนใจ สิ้นธุณิก)

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ขอเชิญ กปส. พิจารณาจัดส่งข้าราชการผู้สูงอายุ
เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อ
ประสิทธิภาพในราชการ” ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๕
มิถุนายน ๒๕๕๔ ณ จังหวัดกาญจนบุรี โดยเสีย
ค่าลงทะเบียนคนละ ๑๒,๐๐๐ บาท พักคู่/
๑๔,๕๐๐ บาท พักเดี่ยว ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้
ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียน
ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพกายและใจ
ที่ดี สามารถปฏิบัติราชการได้เป็นอย่างดีต่อ
องค์กร

เนื่องจากปัจจุบัน กปส. มีโครงการสร้าง
ความผาสุกและความพึงพอใจ ซึ่ง กกจ. เป็น
ผู้รับผิดชอบและจัดให้มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
ต่อข้าราชการและเจ้าหน้าที่ทุกระดับอยู่แล้ว
จึงเห็นสมควรเวียนแจ้ง สำนัก/กอง และหัวหน้า
หน่วยงานต่างๆ ได้ทราบหากมีงบประมาณเพียง
พอที่จะสนับสนุนและประสงค์จะส่งข้าราชการใน
สังกัดเข้ารับการอบรมขอให้แจ้ง กกจ. ภายในวันที่
๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๔ เพื่อดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาสั่งการต่อไปด้วย
จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นางวนิดา ชัยประภา)

ร.อกจ.

๒๕ พ.ค. ๕๔

- ดำเนินการตามเสนอ



(นางเตือนใจ สิ้นธุณิก)

รปส.

26 พ.ค. 2554

เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดทราบและเวียนแจ้งข้าราชการใน
สังกัดหากประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการขอให้
แจ้ง กกจ. ภายในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔
ต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นางวนิดา ชัยประภา)

ร.อกจ.

๒๗ พ.ค. ๕๔

แจ้งฉบับ กกจ.
วันที่ 27 พ.ค. 2554

กจ

-2-

(คนละ 12,000 บาท พักคู่ / 14,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

อุปนายกฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรมพิเศษ
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 460-1-02212-1
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม

เรียนคุณสมโภชน์
วัฒนะวัฒน์
๒๕ มิถุนายน ๕๕

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเพลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครั้งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากความเสื่อม ต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัด ท่ามกลางธรรมชาติริมรีน ริมน้ำแม่แจ่มน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการ เพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อมเพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ทักษะศึกษานอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ซิงก” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) โดย ทีม รพ. นวนคร
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตชูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่า สุนันทวนาราม
- คนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.จิวัฒน์พร ดันประเสริฐ
- กิจกรรมสันตนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจและกายภาพ

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะ อาสนะมุตตระ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิกในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / ปลาบำบัด / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการบทสนทนาตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง 40 – 58 ปี ที่สนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่ใส่ใจในสุขภาพจำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทที่ปลูกไม้สไตล์คันทรี่ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่ชานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

8) ระยะเวลา (6 วัน 5 คืน) กำหนดจัดตามวัน และ เดือน ดังนี้

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน พ.ศ. 2554

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางร่วมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพักรู้ / เตี้ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

▪ พักคู่	ราคาท่านละ	12,000	บาท
▪ พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	14,500	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่น ๆ ที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา สำนักงาน ก.พ.(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1702, 089 103 4368 โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783

โอนเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ๕.กรุงศรีอยุธยา สาขา สำนักงานประกันสังคม เลขที่ บ/ช 460-1-02212-1



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 20 มิ.ย.54

07.30 น.

กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซี- Live Blood Cell Analysis

พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

08.00 – 10.30 น.

ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)

10.30 – 11.00 น.

เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับประทานอาหารต้อนรับ

11.00 – 12.00 น.

ลงทะเบียนเข้าห้องพัก

12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.00 น.

พิธีเปิดโปรแกรม วิทยากร ทีมงาน

14.00 – 15.00 น.

บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค"

แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)

โดย แพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด ทีมงานจากโรงพยาบาลนวนคร

15.00 – 17.00 น.

การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)

18.00 – 19.00 น.

อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

19.00 – 20.30 น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์พัฒนา EQ

20.30 น.

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 21 มิ.ย.54

"ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท" – กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

05.00 – 06.00 น.

ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ

06.00 – 07.30 น.

ออกกำลังกายบริหาร "ซิ้ง"

โดย อ.ถาวร ชนะภัย

07.30 – 09.00 น.

อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

[09.00 – 15.00 น.

การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดยบุคคล (Live Blood Cell Analysis) ต่อ]

09.00 – 12.00 น

บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา

สาธิตการทำ โยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ และ เห็ดแดดเดียว

กิจกรรม เรียนรู้การฝึกนวด คอ บ่า ไหล่ ด้วยตนเอง



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

10.45 – 11.00 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
[13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดรายบุคคล (ต่อ)]
13.00 – 17.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร/สระสปา/ปลาน้ำบำบัด/นวดเพื่อสุขภาพ
14.30 – 14.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	สมาธิมัตตรา (กิจกรรมรวม)
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 22 มิ.ย.54

ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 – 07.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม
10.30 – 11.30 น.	ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ
11.30 – 12.00 น.	ออกเดินทางจากวัดสุนันทวนารามเพื่อรับประทานอาหารกลางวันที่โรงแรมผาตาดวัลเลย์
12.00 – 13.00 น.	ถึงโรงแรมผาตาดวัลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
16.00 – 17.00 น.	เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ หรือช้อปปิ้งของพื้นเมือง
17.00 – 17.30 น.	ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พักที่สามประเสริฐรีสอร์ท และ สวนแมกไม้รีสอร์ท อ.สังขละบุรี
17.30 น.	เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าพักสวนแมกไม้รีสอร์ท และสามประเสริฐรีสอร์ท
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.30 น.	สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนาEQ)



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันพฤหัสบดีที่ 23 มิ.ย.54	วัดวังแก้วเวการาม – อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่
06.00 – 07.00 น.	Morning Call/เก็บสัมภาระ ใส่บาตรยามเช้าและชมชีวิตของชาวบ้านมอญ โดยเดินข้ามสะพานอุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ เดินเล่นบนสะพานไม้ที่ยาวที่สุดในสยาม (850 เมตร) ที่ซึ่งทอดข้ามลำน้ำของกาเลีย บริเวณนี้เป็นจุด ชมวิวที่จะมองเห็น 3แม่น้ำมาบรรจบกันคือ แม่น้ำของกาเรีย แม่น้ำบีคลี่ และแม่น้ำรันตี ไหลมารวมกันจึงเรียกว่า“สามประสบ” ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงามของสังขละบุรี
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม และเช็คเอาท์ คีนุกูญแจ
08.30 – 10.00 น.	ออกเดินทางไปไหว้หลวงพ่อดูตมะ และไหว้พระที่เจดีย์พุทธคยา ที่วัดวังแก้วเวการาม
10.00 - 12.30 น.	ออกเดินทางจากวัดวังแก้วเวการามใหม่ เดินทางสู่อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่
12.30 - 15.00 น.	รับประทานอาหารบนแพริ้น The For Rest (Sai-Yok view) อุทยานแห่งชาติไทรโยค
15.00 – 16.30 น.	ออกเดินทางจากอุทยานแห่งชาติไทรโยค กลับสู่ที่พัก ที่เดอะเลกาซีฯ
16.30 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แควรีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม นันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ” พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันศุกร์ที่ 24 มิ.ย.54	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	บรรยายเรื่อง “ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ” โดย อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีไซ่เพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

[10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ]
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	บรรยาย "เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle" โดย นพ.พิพัฒพร ต้นประเสริฐ
[15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ]
15.15 – 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 22.30 น.	กิจกรรมสันทนาการเพื่อกระชับความสัมพันธ์
22.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ 25 มิ.ย. 54

	อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ รับประทานอาหารเช้า
07.30 – 09.30 น.	ออกเดินทางจากรีสอร์ท สู่ จังหวัดราชบุรี เพื่อศึกษาดูงาน
09.30 – 10.30 น.	ศูนย์สืบทอดศิลป์ผ้าตีนจกราชบุรี และซื้อของฝาก ร้านอุ่นเส้นแม่บัวคำ
11.00 – 12.00 น.	ออกเดินทางถึงอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.30 น.	ออกเดินทางกลับสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
16.30 น.	เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

-โปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
-ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง

อุปกรณ์แจกฟรี

เอกสารประกอบคำบรรยาย/วีซีดี ภายบริหารซีกง /
นอนสมาธิ / เสื้อยืดโปโล / กระเป๋า



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าใส่สบาย / ยาประจำตัว
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ชุดว่ายน้ำ และชุดขาสั้นสำหรับแบริบิคในน้ำ
- ร่ม/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นตากันแดด

ด้านที่สุด

ที่ กค 0409.71/๐.๕1



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนาโครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ความนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ คັນติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค่านาฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ที่จัดดำเนินการ
โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน 2554 ณ จังหวัด
กาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการผู้สูงอายุมาเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(2) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(3) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(4) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(5) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(6) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์.....

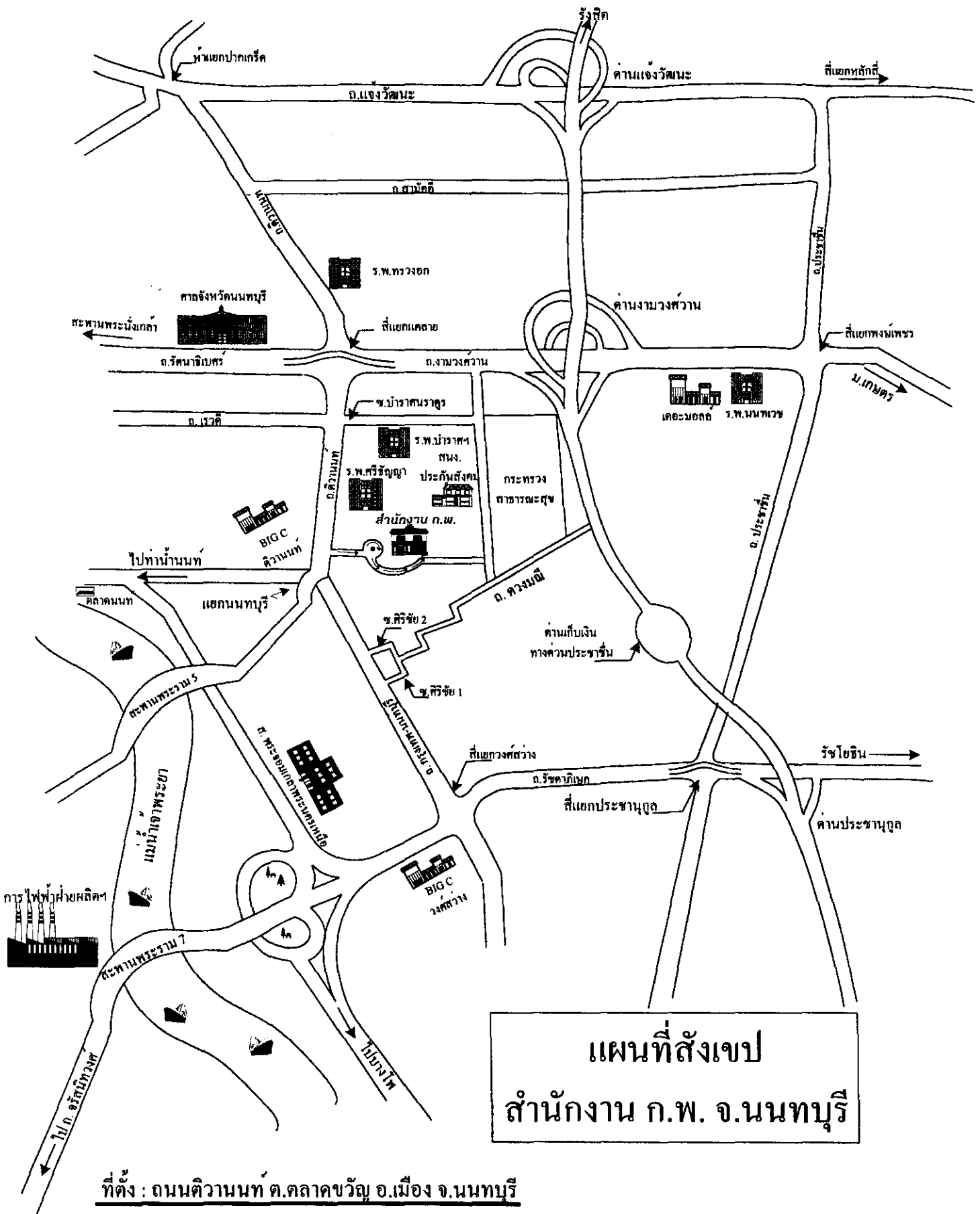
**ส่งมาที่ โทรสาร 02-547-1752, 025471783 ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2554

สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร 02 547 1072, 089 103 4368

e-mail : buabucha4@yahoo.com

e-mail : pat2498@hotmail.com.....

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.)