



กรมประชาสัมพันธ์
เลขรับ 5682
วันที่ 7 ก.พ. 2556
เวลา 14.35 น.

ส่ง กก. 700
7 ก.พ. 56

ที่ สขอ. 2 / 2556

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

4 กุมภาพันธ์ 2556

กองการเจ้าหน้าที่
วันที่ 7 ก.พ. 2556 ที่ E 682
หน่วยงานผู้รับ: 19/03
<input checked="" type="checkbox"/> กพบ. <input type="checkbox"/> กพร.
<input type="checkbox"/> สบค. <input type="checkbox"/> สสป.
<input type="checkbox"/> สบพ. <input type="checkbox"/> กคจ.
<input type="checkbox"/> กวธ. <input type="checkbox"/>

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 7
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้อีกโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 7 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม ทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 18 – 23 มีนาคม พ.ศ. 2556 ณ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

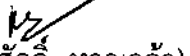
/ สมาคม...

กลุ่มประชาสัมพันธ์
เลขที่ 976 E 142
ที่ 8 กพ 2556
9 53

คุณณรงค์
R 6

เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง ผชช. และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดพิจารณาหากเห็นว่าเป็นหลักสูตรที่เป็น
ประโยชน์ต่อบุคลากรในสังกัด และหน่วยงานมีงบประมาณ
สนับสนุนเพียงพอในการจัดส่งเข้ารับการฝึกอบรม ขอให้
ติดต่อประสานไปที่สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
โดยตรงต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง


(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

๘ ก.พ. ๕๖

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 12,500 บาท พักคู่ / 15,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1752, 0 2547 1783 ภายในวันที่ 8 มีนาคม 2556

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 7 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4
ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร
ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368
โทรสาร 02 547 1752 หรือ 02 547 1783
e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 7 ประจำปี พ.ศ. 2556

โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครั้งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักคำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติริมรีน ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษางานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ชีกง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย อ.ชุมพล ตูลาพันธ์
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตชูโอะ
เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม
- คนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.จิฉัมพร ดันประเสริฐ
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท โดยแพทย์อายุรเวท
(คุณกรรณิกา จิตศรีทธา)

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะ อาสนะมุตตระ

- ผ่อนคลายความเครียดคนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิกในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไป/ลูกจ้างและพนักงานของรัฐที่ใส่ใจกับสุขภาพ โดยไม่จำกัดอายุ ที่สนใจ ต้องการเรียนรู้เพื่อการมีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทที่ปกไม้อัสไต์ตันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริม โฉ่งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 18 – 23 มีนาคม พ.ศ. 2556

(สำหรับรุ่นต่อไป ซึ่งเป็นรุ่นที่ 8 กำหนดจัดในเดือน พฤษภาคม 2556)

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก/เตียง และค่าเข้าทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤ ที่พัก	ราคาท่านละ	12,500	บาท
➤ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	15,000	บาท

10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบ
การโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1799
หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 02-547-1752, 02-547-1783 ภายในวันที่ 8 มีนาคม 2556

โอนเงินเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.
เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 02 547 1752 หรือ 02 547 1783

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใ้สเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรก	กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซีฯ
07.30 น.	พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว พิพิธภัณฑ์สะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
12.00 – 13.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ / อาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	พิธีเปิดโปรแกรม โดยวิทยากร และทีมงาน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค” โดย นพ.ชำนาญ ภูเอี่ยม
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 16.30 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพกลุ่ม 1 / อบสมุนไพร / สระสปา / แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง” โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกายตนเอง <ul style="list-style-type: none">- ปรีกษาปัญหาสุขภาพ ตามหลักอายุรเวท- กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	คุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 17.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม

	ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุคันถวาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
06.00 – 06.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง”
06.30 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.00 – 12.00 น.	เดินทางสู่วัดป่าสุคันถวาราม พังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก เจ้าอาวาสวัดป่าสุคันถวาราม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 17.00 น.	เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ด่านเจดีย์สามองค์
17.00 – 18.00 น.	เดินทางถึงโรงแรมที่พัก ในอำเภอสังขละบุรี
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็น
19.30 – 22.00 น.	สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนา EQ)
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่

	วัดวังแก้วเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

- 08.00 – 10.30 น. เดินทางเยี่ยมชมวัดวังแก้วเวการาม (วัดหลวงพ่ออุดมมะ) เดินทางข้ามผ่านสะพานมอญโบราณ
- 10.30 – 12.00 น. เดินทางสู่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
- 12.00 – 14.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ภัตตาคารริมน้ำตกไทรโยคใหญ่
- 14.00 – 17.00 น. เดินทางสู่เดอะเลกาซี
- 18.00 – 19.30 น. รับประทานอาหารสุขภาพ
- 19.00 – 21.00 น. **Relaxation** ด้วยดนตรีบำบัด
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้า

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องคิมเพื่อสุขภาพ
- 06.00 – 07.30 น. ฝึกปฏิบัติ สมาธิมัตตรา โยคะเพื่อสุขภาพ โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
- 07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 09.00 – 12.00 น. บรรยายเรื่อง “ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ” โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
- 10.30 – 10.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. บรรยาย”การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท”
โดย แพทย์อายุรเวท
- 15.00 – 15.15 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 17.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 – 19.00 น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 - 22.00 น. กิจกรรมสันทนากการ (เสริมสร้างเครือข่ายของสมาชิก)
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

วันที่หก	อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
07.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดราชบุรี
10.00 – 10.30น.	เดินทางถึง วัดเมตตาธรรมโพธิญาณ
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึง อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	ทัศนศึกษาอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ.ราชบุรี
15.30 – 17.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย
17.30 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดย สวัสดิภาพ

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 7 จัดดำเนินการโดย
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 18 – 23 มีนาคม 2556 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการ / ลูกจ้าง / พนักงาน เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....
ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์..... โทรสาร.....มือถือ.....

(2) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....
ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์..... โทรสาร.....มือถือ.....

(3) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....
ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์..... โทรสาร.....มือถือ.....

(4) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....
ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์..... โทรสาร.....มือถือ.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

ที่ตั้ง.....

โทรศัพท์..... โทรสาร.....

**ส่งมาที่ โทรสาร 02 547 1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 8 มีนาคม 2556

สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

ด่วนที่สุด
ที่ กค 0409.7/0.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เอกอัครราชทูต และผู้อำนวยการ

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

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการคือปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมิเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกันเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกหรืออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และดำเนินถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกรบ คັນติขารังค์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

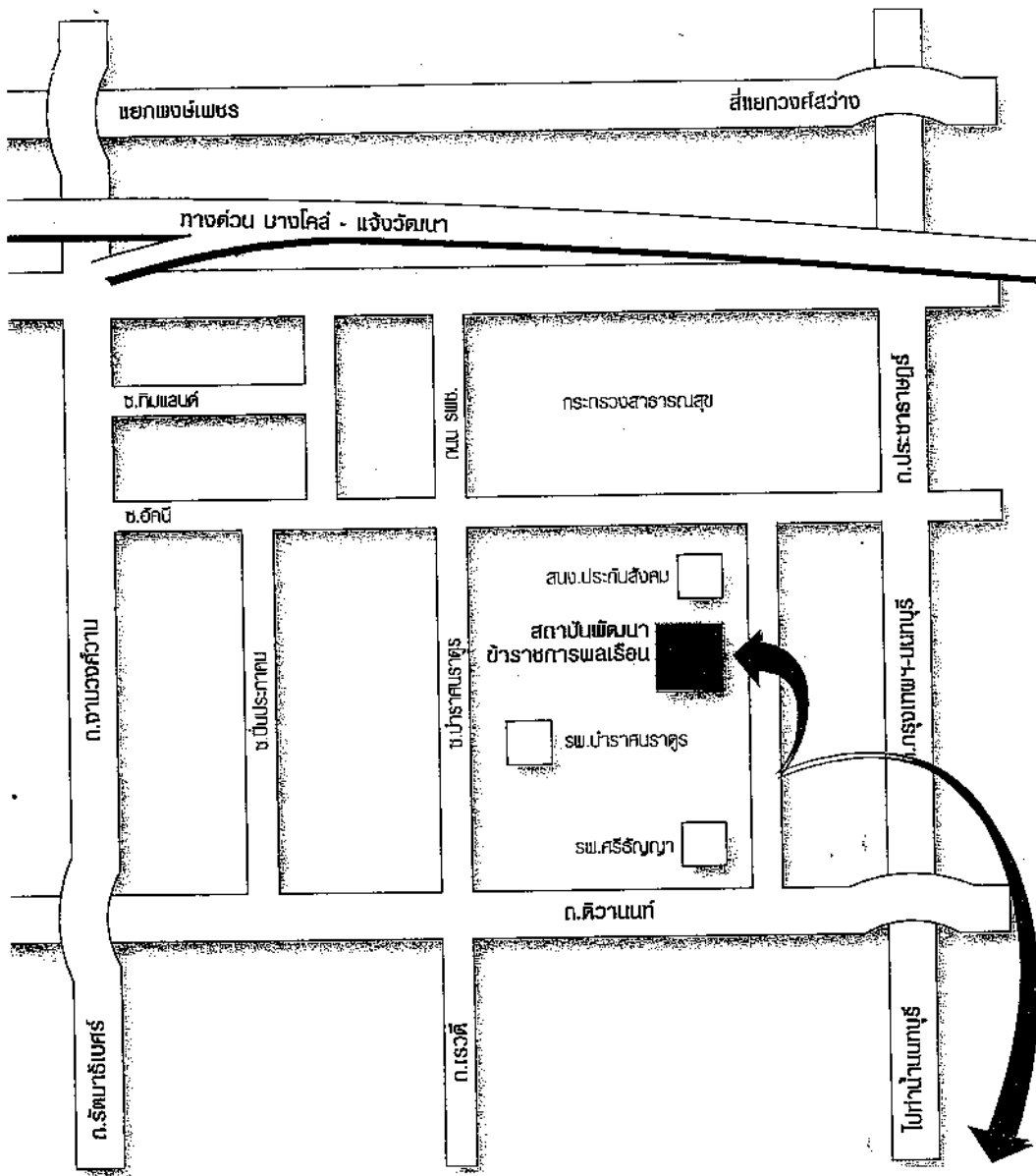
กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



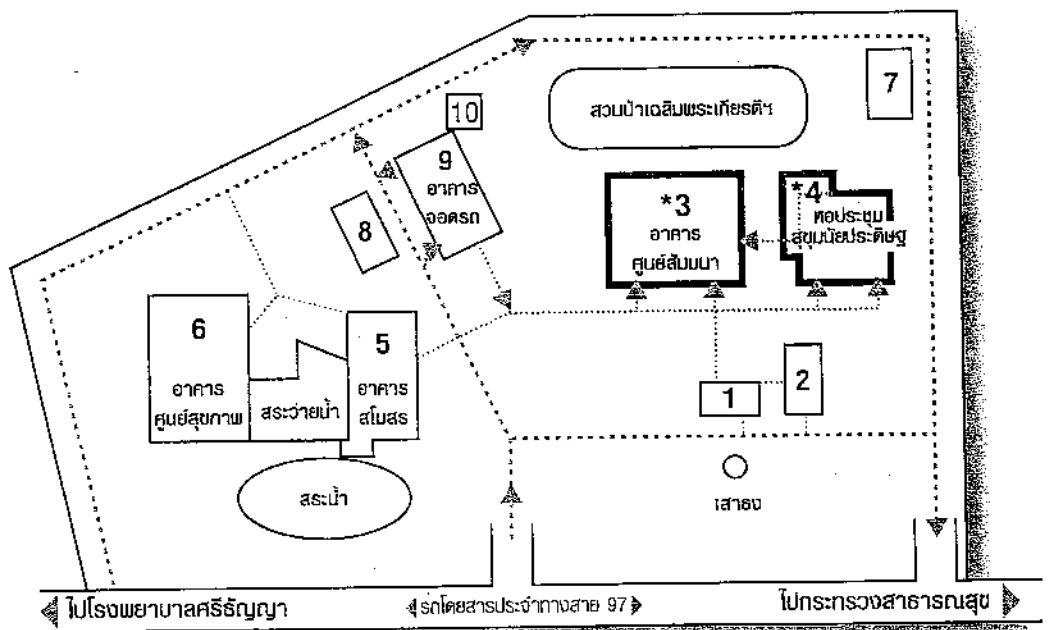
1. อาคารอำนวยการ
2. อาคารสำนักงาน
3. อาคารศูนย์สัมมนา
4. หอประชุม สุนันนีย์ประดิษฐ์ (อาคารหอประชุมใหญ่)
5. อาคารสโมสร
6. อาคารศูนย์สุขภาพ
7. อาคารพัฒนานาวิเทศน์
8. อาคารศูนย์สรรหาและเลือกสรรบุคคลเข้ารับราชการ (อาคารบริการและฝึกคนงาน)
9. อาคารจอดรถ
10. โรงบำบัดน้ำเสีย

ที่ตั้ง : 47/101 หมู่ 4 ถนนติวานนท์
 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
 จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0-2547-1000, 0-2526-6471-2,
 0-2526-7821, 0-2526-8308,
 0-2526-8737

โทรสาร : 0-2526-7293, 0-2526-3253

รถโดยสารประจำทาง : 18 32 33 51 63 90
 *97 114 ปอ.505 ปอ.506 ปอ.9 ปอ.126 ปอพ.1
 (*สาย 97 และ ปอ.97 ผ่านหน้าสำนักงาน)



สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
 สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

47/101 ก.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทรศัพท์ 0-2547-1000