

ส่ง
กทจ
อก-
รพช

ด่วนมาก

ที่ นร 1013/46



กรมประชาสัมพันธ์	
รับที่	11988
วันที่	95 1051

13.16 ๘.

สำนักงาน ก.พ.

ถนนพิษณุโลก กทม. 10300

21 มีนาคม 2551

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2551

① เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2551
 2. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 1
 3. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.1
 4. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.2
 5. แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าโครงการ
 6. แผนผังสถานที่ของ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

2.5 ออกรงเจ้าหน้าที่	
วันที่	25 มี.ค. 2551
ที่	11988
หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบเวลา	15.37 4
<input checked="" type="checkbox"/> กพบ.	<input type="checkbox"/> กอพ.
<input type="checkbox"/> สบค.	<input type="checkbox"/> สสป.
<input type="checkbox"/> สบพ.	<input type="checkbox"/>

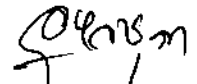
กลางคดี	
31 มี.ค. 2551	
เลขที่รับ	11988

ด้วย สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี ซึ่งล้วนเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงานในภาครัฐราชการ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ภายหลังจากที่พ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว ในการนี้ จึงได้จัดทำโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และในปี 2551 นี้ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการกำหนดจัดดำเนินการ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ โดยสำนักงาน ก.พ.กำหนดที่จะจัดให้มีขึ้น ในวันพุธที่ 7 พฤษภาคม 2551 เวลา 08.30 - 16.30 น. ณ หอประชุมสุขุมณีย์ประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี สำหรับหลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

/หลักสูตรที่ 2...

ด่วนที่สุด

- ④ เรียน ผอ.สำนัก, ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน
เพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการในสังกัดที่จะ
เกษียณอายุราชการ ในปี 2551 ทราบ หากประสงค์
จะเข้าร่วมโครงการฯ ขอให้แจ้งรายชื่อพร้อมใบสมัคร
ส่งให้ กกจ. ภายในวันที่ 10 เมษายน 2551 ด้วย
จะเป็นพระคุณยิ่ง


(นางอุษา จารุภา)

กกจ.

2 เม.ย. 51

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 4-5 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะสามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งหลักสูตรนี้ สำนักงานก.พ. ได้ประสานให้เอกชนรับไปดำเนินการจำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการ ด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอคำม่วนจังหวัดขอนแก่น จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอคำม่วนจังหวัดขอนแก่น 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วีถีชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน ” โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลาดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตร จะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ในบางส่วนตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ของส่วนราชการ ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม ข้าราชการที่

ประสงค์จะเข้าร่วม โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2551 สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่สำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 ใดอย่างหนึ่งเพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครตามเอกสารในสิ่งที่ส่งมาด้วย 2 และ 3 หรือ 4 และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อและรวบรวม ใบสมัคร ส่งไปที่โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ 21 เมษายน 2551

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2551 ทราบ และให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการอบรมในหลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หรือทั้ง 2 หลักสูตร โดยหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือหลักสูตร 2.2 พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายสำหรับหลักสูตรที่ 2 ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ดังกล่าวข้างต้นต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางศรีพนม บุณนาค)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

ด่วนที่สุด

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. 0 2547 1072, 0 2547 1796 (L) เรียน รปส. (นายรัตนบุรี อติศัพท์) ผ่าน ออก.

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783 เห็นสมควรเวียนแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ

ในปี 2551 (ดังรายชื่อที่แนบ) ทราบ และสมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศฯ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่หลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่าง 2.1 หรือ 2.2 ใดอย่างหนึ่ง โดยค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการตามหลักสูตร และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ให้เบิกจ่ายจากเงินรายได้ กปส. ทั้งนี้ แจ้งรายชื่อพร้อมใบสมัคร ส่งให้ กกจ. ภายในวันที่ 10 เมษายน 2551

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาสั่งการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นางอุษา จารูภา)

อกจ.

28 มี.ค.51

(นางกัญญา พรปรีชา)

อกค.

31 มี.ค. 2551

3 - เห็นชอบ
- ดำเนินการตามเสนอ

- ผอ.ก.
- ผอ.ค.
- ผอ.อ.
- ผอ.บ.
- ผอ.ร.

(นายรัตนบุรี อติศัพท์)
รองอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

10 เม.ย. 2551

พญ.ก.ก.

3 เม.ย. 2551

รปส. 1170
31 มี.ค. 2551

เรื่องกลับ กกจ.
วันที่ 2 เม.ย. 2551

รปส. (นายรัตนบุรี อติศัพท์) 11989 31 เม.ย. 2551

**บัญชีรายชื่อข้าราชการพลเรือนผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญซึ่งจะมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์
ในบึงนาราง พ.ศ. 2551 (ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม 2490 ถึงวันที่ 1 ตุลาคม 2491)**

สังกัด กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวง สำนักนายกรัฐมนตรี

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ	ระดับ	เกิด วัน เดือน ปี	หมายเหตุ
1/	นายพิทยา ปลั่งคมาน	ผู้อำนวยการสำนัก (นักประชาสัมพันธ์ 9) สำนักประชาสัมพันธ์เขต 6 (สงขลา)	9	17 ก.ย. 2491	
2/	นางสาวเรวดี อรรวมารักษ์	นักวิชาการประชาสัมพันธ์ 8ว กรมประชาสัมพันธ์	8ว	25 ม.ค. 2491	
3	นายบุญยฤทธิ์ แผลงหนองวง	นักประชาสัมพันธ์ 8 ส่วนการประชาสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ	8	8 เม.ย. 2491	ลาออก 1 พ.ย. 50 ไปศึกษาต่อ
4/	นายพิทยา วิสมิตะนันท์	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดมหาสารคาม สำนักประชาสัมพันธ์เขต 1 (ขอนแก่น)	8	8 ก.ย. 2491	
5/	นางสุมาลี ศิววรรณ	นักประชาสัมพันธ์ 8 ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต 2 (อุบลราชธานี)	8	16 ก.ค. 2491	
6	นางสาวศิริวรรณ ไชยกุล	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดน่าน สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 (เชียงใหม่)	8	13 มิ.ย. 2491	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ	ระดับ	เกิด วัน เดือน ปี	หมายเหตุ
7/	นายบุญธรรม รัตนแสง	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดนครสวรรค์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4 (พิษณุโลก)	8	30 ต.ค. 2491	
8/	นายเสถียร ปรีคาสา	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4 (พิษณุโลก)	8	8 มิ.ย. 2491	
9/	นายวันชัย ศิริคำ	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย อำเภอสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต 5 (สุราษฎร์ธานี)	8	20 มิ.ย. 2491	
10/	นางวัชรวิ จันทาโก	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ 8 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดกาญจนบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8 (กาญจนบุรี)	8	19 ก.ค. 2491	
11/	นางวราภรณ์ ศิริโยธินันท์	นักวิชาการประชาสัมพันธ์ 8ว กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนานโยบายและแผนการ ประชาสัมพันธ์	8ว	20 ธ.ค. 2490	
12/	นายอาคม จินสุนทร	นักประชาสัมพันธ์ 8 สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์	8	13 ธ.ค. 2490	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ	ระดับ	เกิด วัน เดือน ปี	หมายเหตุ
13/	นายเจริญ นียม	นักประชาสัมพันธ์ 8 สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา	8	11 มี.ค. 2491	
14/	นายชัยรัตน์ พรหมศิลป์	นักประชาสัมพันธ์ 8 สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดแม่ฮ่องสอน	8	22 เม.ย. 2491	
15/	นายสุนทร ชูราชี	นักประชาสัมพันธ์ 8 สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดอำนาจเจริญ	8	17 ม.ค. 2491	
16/	นางจินตนา จินสุนทร	นักประชาสัมพันธ์ 7 ฝ่ายตรวจสอบคำขออนุญาต กองงานคณะกรรมการกิจการวิทยุ- กระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์แห่งชาติ	7	14 พ.ค. 2491	
17/	นายอุปรากร เศตะพราหมณ์	นักประชาสัมพันธ์ 8 สำนักประชาสัมพันธ์จังหวัดเพชรบูรณ์	8	22 ก.ย. 2491	
18/	นายทะเบียน มาลัยเล็ก	เจ้าหน้าที่บริหารงานศิสนิน 7 ฝ่ายดนตรีไทย ส่วนบริหารการดนตรี สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	7	27 พ.ย. 2490	
19/	นายยันทนา ทองนวล	เจ้าหน้าที่บริหารงานประชาสัมพันธ์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เพื่อการศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เพื่อการศึกษา สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	7	26 ก.ค. 2491	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ	ระดับ	เกิด วัน เดือน ปี	หมายเหตุ
20/	นายคณิต จินดาวรรณ	ผู้สื่อข่าว 7๖ กลุ่มงานข่าว ส่วนสื่อข่าวและรายงานข่าว สำนักข่าว	7๖	4 ก.ย. 2491	
21/	นายอำพล นวลแสง	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 7 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดอุบลราชธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต 2 (อุบลราชธานี)	7	4 เม.ย. 2491	
22/	นายวิระ สะอาดวงศ์	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 7 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดลำพูน สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 (เชียงใหม่)	7	18 มิ.ย. 2491	
23/	นายธเนศ ละมีอิ	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 7 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดแพร่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 (เชียงใหม่)	7	1 เม.ย. 2491	
24/	นายปรีชา โพประสิทธิ์	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 7 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4 (พิษณุโลก)	7	28 ก.พ. 2491	
25/	นายปรีชา ปานหนู	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 7 ฝ่ายช่างเทคนิค สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช สำนักประชาสัมพันธ์เขต 5 (สุราษฎร์ธานี)	7	29 พ.ค. 2491	

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / ส่วนราชการ	ระดับ	เกิด วัน เดือน ปี	หมายเหตุ
26/	นายธีระศักดิ์ จันทนนท์	นักประชาสัมพันธ์ 7๑ ส่วนการประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	7๑	14 ก.ค. 2491	
27/	นายประพันธ์ เลื่อมใจหาญ	นายช่างไฟฟ้าสื่อสาร 6 สถานีเครื่องส่งวิทยุโทรทัศน์จังหวัด แม่ฮ่องสอน สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 (เชียงใหม่)	6	1 ม.ค. 2491	

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2551

1. หลักการและเหตุผล

1.1 กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณบดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันการจูงใจให้ข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า 25 ปี และเมื่อต้องพ้นจากราชการไปเพราะเหตุแห่งการรับราชการนาน และข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตน และชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีกราชการจึงควรต้องตอบแทนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิตเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

1.2 สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุเพื่อให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ความสนใจและความสำคัญเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคมและขณะเดียวกัน เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตรวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการ และเนื่องจากการปัจฉิมนิเทศข้าราชการที่เกษียณอายุ สำนักงาน ก.พ. ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี และได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา ในการนี้จึงได้จัดทำ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ 2551 ตามโครงการนี้ขึ้นมา

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันและถ่ายทอดประสบการณ์แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพจากแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

3 . กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2551 และสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 500 คน

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ลดอัตราการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

4. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

4.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่กำหนดจำนวน 2 หลักสูตร

- จำนวนข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการและที่ไม่อาจเข้าร่วมโครงการได้รับ

เอกสารคู่มือแนวทางการรับคำตอบแทน สวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูลสำหรับข้าราชการเกษียณอายุไว้ใช้ประโยชน์

4.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความพึงพอใจจากการพัฒนาตามหลักสูตรที่กำหนด

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

5. วิธีดำเนินการ

การดำเนินโครงการปัจจัยนิเทศข้าราชการเกษียณอายุจะแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วันทำการ ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน และใช้วิธีการจัดประชุมผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมในหัวข้อ เรื่องแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่าง ๆ จำนวน 4-6 ท่าน

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

หลักสูตร 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.... ใส่ใจสุขภาพ ” 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 “ สู่วีชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นและใช้วิธีการ จัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อทดลอง การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และชานาญการเฉพาะทาง โดยจัดประมาณ 8 รุ่น ๆ ละ ประมาณ 40-60 คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

6. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันพุธที่ 7 พฤษภาคม 2551

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	26	พฤษภาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	30	พฤษภาคม	2551
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	9	มิถุนายน	2551	-	วันศุกร์ที่	13	มิถุนายน	2551
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	23	มิถุนายน	2551	-	วันศุกร์ที่	27	มิถุนายน	2551
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	7	กรกฎาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	11	กรกฎาคม	2551
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	21	กรกฎาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	25	กรกฎาคม	2551
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	4	สิงหาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	8	สิงหาคม	2551
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	18	สิงหาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	22	สิงหาคม	2551
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่	1	กันยายน	2551	-	วันศุกร์ที่	5	กันยายน	2551

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	26	พฤษภาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	30	พฤษภาคม	2551
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	9	มิถุนายน	2551	-	วันศุกร์ที่	13	มิถุนายน	2551
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	23	มิถุนายน	2551	-	วันศุกร์ที่	27	มิถุนายน	2551
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	7	กรกฎาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	21	กรกฎาคม	2551
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	21	กรกฎาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	25	กรกฎาคม	2551
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	4	สิงหาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	8	สิงหาคม	2551
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	18	สิงหาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	29	สิงหาคม	2551
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่	25	สิงหาคม	2551	-	วันศุกร์ที่	29	สิงหาคม	2551

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 จังหวัด
สระบุรี

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
2. ชมรมรักษาสภาพเดอะเลกซี่
3. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

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

หลักสูตรที่ 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท (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

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่วีชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน “ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คนระยะเวลา ดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศของส่วนราชการ พ.ศ 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

10. ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายโดยรวม

สอดคล้องกับการพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการและสอดคล้องกับการบริหารทุนมนุษย์เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการและสังคมโดยรวมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

11. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและประสานการดำเนินการโดยร่วมมือกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และ ชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี เพื่อจัดให้มีการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการให้เป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจและข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากการเข้าร่วมโครงการไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคม และเป็นเครือข่ายการพัฒนาให้กับครอบครัว เพื่อนร่วมโครงการและต่อสังคมต่อไป

ที่ปรึกษาโครงการ

- | | | |
|----------------|---------|--|
| 1. นางศรีพนม | บุญนาค | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| 2. นายชาญวิทย์ | ไกรฤกษ์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |

ผู้รับผิดชอบโครงการ

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

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2551 (หลักสูตรที่ 1)

วันพุธที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2551

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).....

.....

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

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

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

ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2551 (หลักสูตรที่ 1)

วันพุธที่ 7 พฤษภาคม 2551

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ 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 นายประวิณ ณ นคร อดีตเลขาธิการ ก.พ.
12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 -15.00 น.	การบรรยายเรื่อง “ ธรรมชาติบำบัด ” โดย นายแพทย์ บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล
15.00 -15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.15 -17.00 น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “ สิทธิสวัสดิการ กิจกรรมผู้สูงอายุ ” โดยผู้ทรงคุณวุฒิจาก ภาคราชการ และเอกชน
17.00 น.	พิธีปิด โดย รองเลขาธิการ ก.พ.

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 25501(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).....
.....
โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....
ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....
ถนน..... อำเภอ/ เขตจังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.1จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากใน
แต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 40 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์
มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....
ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

(รายละเอียดกำหนดการหน้า 2)

กำหนดการหลักสูตร 2.1

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ 1 (L 1)	วันจันทร์ที่ 26 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2551
รุ่นที่ 2 (L 2)	วันจันทร์ที่ 9 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 13 มิถุนายน 2551
รุ่นที่ 3 (L 3)	วันจันทร์ที่ 23 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 27 มิถุนายน 2551
รุ่นที่ 4 (L 4)	วันจันทร์ที่ 7 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2551
รุ่นที่ 5 (L 5)	วันจันทร์ที่ 21 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 25 กรกฎาคม 2551
รุ่นที่ 6 (L 5)	วันจันทร์ที่ 4 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม 2551
รุ่นที่ 7 (L 6)	วันจันทร์ที่ 18 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 22 สิงหาคม 2551
รุ่นที่ 8 (L 8)	วันจันทร์ที่ 1 กันยายน - วันศุกร์ที่ 5 กันยายน 2551

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียด กำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้รับการอบรมหลักสูตร 2.1 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บ (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 500 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดในบางส่วนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมการฝึกอบรม 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 2551 (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/ เขตจังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.2 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

กำหนดการหลักสูตร 2.2

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ 1(M 1)	วันจันทร์ที่ 26 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2551
รุ่นที่ 2(M 2)	วันจันทร์ที่ 9 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 13 มิถุนายน 2551
รุ่นที่ 3(M 3)	วันจันทร์ที่ 23 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 27 มิถุนายน 2551
รุ่นที่ 4(M 4)	วันจันทร์ที่ 7 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2551
รุ่นที่ 5(M 5)	วันจันทร์ที่ 21 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 25 กรกฎาคม 2551
รุ่นที่ 6(M 6)	วันจันทร์ที่ 4 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม 2551
รุ่นที่ 7(M 7)	วันจันทร์ที่ 18 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 22 สิงหาคม 2551
รุ่นที่ 8(M 8)	วันจันทร์ที่ 25 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2551

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียด กำหนดการต่าง 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 อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดในบางส่วนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม 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

รายละเอียดอื่น ๆ

จำนวนผู้เข้ารับการศึกษาอบรม

ประมาณกลุ่มละ 60 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

4 คืน 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 สถานีพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ 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	=	800 บาท
รวม	=	7,750 บาท

ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือ บัตรเครดิต ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

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

กิจกรรมในโปรแกรม

1. บริหารจิต บริหารกาย

- ◆ สมาธิตามหลักพุทธศาสนายามเช้า
- ◆ บริหารลมปราณซีกง
- ◆ โยคะอาสนะ มุตตระ
- ◆ ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- ◆ แอโรบิคในน้ำ

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

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

3. นันทนาการ

- ◆ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- ◆ ทักษะศึกษานอกสถานที่

วิทยากร และทีมงาน

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|---|
| 1. นายแพทย์เทวีญ | ธานีรัตน์ | ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. นายแพทย์หิम्मพร | ตันประเสริฐ | ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลกรุงธน 2
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโคโรแพคติก |
| 3. อาจารย์พะนอม | แก้วกำเนิด | เลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ |
| 4. คุณวิไลลักษณ์ | ศรีสุระ | นักวิชาการระดับ 7 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข |
| 5. คุณกรรณิกา | จิตต์ศรีธธา | แพทย์อายุรเวท ประธานชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ
กรรมการผู้จัดการบริษัท เอทร์พาราไดร์ จำกัด |
| 6. คุณกัญญา | อมรชัยนันท์ | |
| 7. คุณธนวรรณ | เข้มสุ่น | ผู้จัดการโครงการ |
| 8. คุณมานะ | วงศ์ประภา | ผู้จัดการฝ่ายกิจกรรมโครงการ |
| 9. ทีมงานวิทยากร และกิจกรรมสัมพันธ์ | | |

รายละเอียดขอบเขตเนื้อหาวิชา

1. วิชา “ กินอยู่ให้สบายแบบสายกลาง ”

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

2. วิชา “ วางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง ”

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

3. วิชา “ การป้องกันและชะลอโรคปวดยข้อม ”

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดข้อและเข่าเสื่อม รวมทั้งวิธีการป้องกัน และการบำบัดรักษา
- วิธีการ** การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์และการฝึกปฏิบัติวิธีการป้องกันอาการปวดข้อและเข่าเสื่อม

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

- การละเว้นสิ่งเสพติด
- อากาศบริสุทธิ์
- การพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ความเชื่อมั่นและกำลังใจ

6. วิชา “ธรรมชาติบำบัด”

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

วิธีการ การบรรยายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และการสาธิตวิธีการรักษาและบำบัดโรคโดยวิธีธรรมชาติ ได้แก่ การใช้ธารบำบัด ถ่านถ่านมันต์ เกลือ น้ำ น้ำแข็ง เป็นต้น



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. 2551 (หลักสูตร 2.1)

ณ เดอะเลกาศี 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.	เดินทางถึงเดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ	
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.	รับบุญแจเข้าห้องพัก 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.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
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. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

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. ล่องแพรับประทานอาหารกลางวัน/เลือกประธานรุ่น

14.00 น. เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter

นพ.ทิมมพร ตันประเสริฐ

14.30 น. น้ำผลไม้สด อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

14.45 น. สาธิตการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter

17.00 น. กิจกรรมสุขภาพ อบอุ่นไฟโร/นวดเพื่อสุขภาพ

18.30 น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

06.00 น. ฟิกโยคะ / นวดกดจุด / สมาธิคลายความเครียดดนตรีบำบัด

คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา

08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

09.00 น. บรรยาย "การดูแลสุขภาพ ตามหลักอายุรเวท"

คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา

10.30 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

10.45 น. บรรยาย "การดูแลสุขภาพ ตามหลักอายุรเวท"

12.00 น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.00 น. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีบำบัด

14.30 น. รับประทานอาหารว่าง

14.45 น. ฟิกปฏิบัติขนาดตัวเองเพื่อสุขภาพ

17.00 น. กิจกรรมสุขภาพ อบอุ่นไฟโร/นวดเพื่อสุขภาพ

18.00 น. สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น

22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า

05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

06.00 น. ฟิกโยคะ / นวดกดจุด

คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธา

08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

- 09.00 น. เดินทางออกจากเสกาศี เดินทางสู่ไร่คุณมน
ชมอุตสาหกรรมอาหารสุขภาพ และสินค้า OTOP
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย
- 17.00 น. เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

รายละเอียดอื่น ๆ

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ประมาณกลุ่มละ 60 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

4 คืน 5 วัน

สถานที่ฝึกอบรม

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

โทรศัพท์ 036-341-621-25, 02-282-1100

โทรสาร 036-341-704, 02-628-1752

การเดินทาง

08.00 น. รถบัสและเจ้าหน้าที่ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น รอรับผู้เข้าร่วม
สัมมนา ณ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถ.ติวานนท์ 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 ทิ้งไว้
- ยาประจำตัว และเครื่องใช้ประจำตัว

อื่น ๆ

เนื่องจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นอยู่ในท่ามกลางธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องนำเครื่องตกแต่งหรือเครื่องใช้ที่มีค่ามาด้วย

กำหนดการโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2551 (หลักสูตร 2.2)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วัน เวลา	6.00-7.00	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			- ขี้แจงรายละเอียด โครงการ - แนะนำสถานที่		- พบแพทย์ - ตรวจสอบรโรคภาพ ร่างกาย - นวด/อบไอน้ำ - ฟิสิกส์บำบัด - ชมวีดีโอ - สาธิตปรุงอาหาร เพื่อสุขภาพ	- กิจกรรมในน้ำ แอร์โรบิก ไปโลน้ำ หรือลงแช่ในสระ จากuzzi		กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์
อังคาร	เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)	อาหารเช้า	เริ่มวันใหม่ด้วย จิตแจ่มใส	กินอาหารให้สบายแบบสายกลาง			อาหารกลางวัน	- ทัศนศึกษา เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ น้ำตกเจ็ดสาวน้อย - กิจกรรมงานอดิเรก	- เดินขามเย็น - เป็ดอง	อาหารเย็น	จะดูแลสุขภาพได้ อย่างไรโดยไม่ใช้ยา
พุธ	เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)		เริ่มวันใหม่ด้วย จิตแจ่มใส	วางแผนชีวิตที่ดีด้วยตนเอง				ชมกิจการฟาร์มเกษตร แบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	การป้องกันและ ชะลอโรคปวักข้อ		
พฤหัสบดี	เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)		เริ่มวันใหม่ด้วย จิตแจ่มใส	การดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม	ฮืดเต็น ฮืดสาย	สารฮืด ธรรมชาติปีวัก			สถานฝึกวันอาทิตย์		
ศุกร์	เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)		ชมกิจการศูนย์ฝึกอบรมและเผยแพร่เกษตรธรรมชาติวิเศษ						เดินทางกลับ กทม.		