



ที่ นธ ๐๐๑๗.๕/ว ๑๐๙๗

ศาลากลางจังหวัดนราธิวาส
ถนนศูนย์ราชการ นธ ๕๖๐๐๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการป้องกันเฝ้าระวังการเกิยณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน หัวหน้าส่วนราชการในราชการบริหารส่วนภูมิภาคทุกส่วนราชการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการป้องกันเฝ้าระวังการเกิยณอายุ ปี ๒๕๕๘

๒. คู่มือการสมัครเข้ารับการอบรมออนไลน์

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดดำเนินโครงการป้องกันเฝ้าระวังการเกิยณอายุ ปี ๒๕๕๘ สำหรับข้าราชการที่จะเกิยณอายุราชการ ในเดือนกันยายน ๒๕๕๘ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกิยณอายุราชการ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ โดยกำหนดดำเนินการ ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ เป็นการจั้ดประชุมสัมมนา เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ที่เกิยณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ เกี่ยวกับการปรับตัว การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกิยณอายุราชการ ในวันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการจั้ดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และมีการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เบิกค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัด

สำหรับการสมัครเข้ารับการฝึกอบรม สามารถสมัครได้ทั้ง ๒ หลักสูตร โดยกรอกใบสมัครลงทะเบียนออนไลน์หลักสูตรที่ ๑ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/5801> ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘ และหลักสูตรที่ ๒ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/5802> ภายในวันพุธที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘ ทั้งนี้ ขอให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อไปที่โครงการป้องกันเฝ้าระวังการเกิยณอายุ ปี ๒๕๕๘ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ซึ่งสามารถดาวน์โหลดรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ทางเว็บไซต์จังหวัดนราธิวาส www.narathiwat.go.th หัวข้อ ข่าวสารทางราชการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชัย กิจเจริญรุ่งโรจน์)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

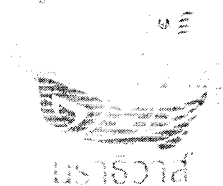
ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส

สำนักงานจังหวัดนราธิวาส

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๗๓๖๔ ๒๖๓๗

E-mail:nara0017.5@moi.go.th





โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจากสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน และหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน (ไม่น้อยกว่า ๑๘ รุ่น)

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจฉินิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ - ๖ คน

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน มี ๓ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร) ดำเนินการโดยภาคเอกชน ซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด โดยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของแต่ละหลักสูตร ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเบิกจ่ายได้จากหน่วยงานต้นสังกัด ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนาอภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขภาพ หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรนิมิต รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

๗. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

หลักสูตรที่ ๒.๑ จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน	-	วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๓ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

หลักสูตรที่ ๒.๒ จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑	วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ เมษายน	-	วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤษภาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔	วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖	วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๗	วันอาทิตย์ที่ ๕ กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๘	วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

หลักสูตรที่ ๒.๓ จำนวน ๔ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๐ เมษายน	-	วันศุกร์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘

๘. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรธรรมชาติ รีสอร์ท อำเภอยาง่าง จังหวัดเพชรบุรี

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัด สามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ว่าด้วย การเดินทางไปราชการตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ ข้อ ๒๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

หลักสูตรที่ ๒ ใช้งบประมาณของหน่วยงาน ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ เลือกฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติ

ในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษา ปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหา วิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตาม แนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยาง่าง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพ เพชรริมธาร เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|----------------------------------|--|
| ๑๑.๑ นายณนทิกร กาญจนะจิตรา | เลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๒ หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๓ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๑๑.๔ นางสาวปาริชาติ พุดน้อย | ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน
(นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ) |

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางลักขณา พิทักษ์สรยุทธ	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
๑๒.๒ นางสาวมุกดาวรรณ เอี้ยวจิตรจารุ	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙, ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒ , ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ หอประชุมสุโขมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายนนทิกร กาญจนะจิตรา เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง “เกษียณอย่างไรให้เกษม” โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควัชร
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ” โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสติกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสติกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ นายอานัติ ชวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙
โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๑

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (L ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (L ๒)	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (L ๓)	วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (L ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕ (L ๕)	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖ (L ๖)	วันจันทร์ที่ ๓ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (M ๒)	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (M ๓)	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (M ๔)	วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕ (M ๕)	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖ (M ๖)	วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๗ (M ๗)	วันอาทิตย์ที่ ๕ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๘ (M ๘)	วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๒ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

๒. อาหารที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจัดให้เป็น มังสวิรัติ

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อบริษัทรายละเอียด
เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐
โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๓

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (P ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๐ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (P ๒)	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (P ๓)	วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (P ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๓ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)



ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ต๋านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
๑๑.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
๑๕.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๖.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “ซิ้ง”
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
๑๒.๐๐ – ๑๒.๒๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า”
๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒

๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ
๑๐.๔๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตก เขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่ของการเดินทาง (วันพฤหัสบดี)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “โยคะ”
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กร”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	บรรยาย “เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter”
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษางานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านหุ่นเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาดูงานอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ.ราชบุรี
๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	เดินทางถึงอุทยานฯ ชมผลงานปฏิมากรรมหุ่นขี้ผึ้ง หลากหลายด้านศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และรับประทานอาหารกลางวัน
๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานฯ กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

โครงการปฎิบัติพิเศษข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ดูงานวัฒนธรรมย้อนยุค ณ หุ่นจำลอง
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นบางโพธิ์(องค์การมหาชน) จ.อยุธยา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ากลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ /
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ/แช่สระจากุซซี่/เดินยามเย็น/เปิดทอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันจันทร์	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น - การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง - กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอุ่น + อุ่นร่างกาย) ฝึกซิทอัพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ากลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ / จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เดินยามเย็น / เปิดทอง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร		ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – กินอยู่แบบสายกลาง - สาธิตปรุงอาหารล้างพิษ
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอ่อนร่างกาย เติenyามเช้า)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส	
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเลือกประธานรุ่น – ชื่อรุ่น	
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”	
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ	
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”	
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	
๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	กินอยู่เพื่อปรับธาตุ	
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ	
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติenyามเย็น / เปตอง	
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง	
วันพุธ		ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น- การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย – ศึกษาดูงานเกษตรครบวงจร
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (โยคะ)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว	
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส	
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”	
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ	
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”	
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย กบข.	
๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย ชะลอโรคปวดข้อ	
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	สานฝันวันอำลา / Cow boy Night	
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันพฤหัสบดี		ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกายเติenyามเช้า)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว	
	๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิิกส์	
	ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง	

๐๘.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. ๒. ฝึกทำงานฝีมือรักปิดทอง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เดินทางกลับ

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น
- CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อ.ท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)	สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำ รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ ครีวเม็ดทราย
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ศึกษาดูงานสถาปัตยกรรมซึ่งจำลองรูปแบบจากเมืองเวนิส ประเทศอิตาลี ณ เดอะเวเนเซีย หัวหิน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมน้ำ รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง/ ชำระเงินลงทะเบียน พร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันอังคาร (วันที่สอง)	เพชรริมน้ำ รีสอร์ท – สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”/เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๑๐ - ๑๑.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารแบบชีวจิต”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม อบอุ่นใจ / วายน้ำ / เปตอง / เติมน้ำเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันทีสาม)**เพชรริมธาร รีสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิตา”**

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัด” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม /อบสมุนไพร/เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันทีสี่)**เพชรริมธาร รีสอร์ท - รักษาตัวด้วยสมุนไพร – โภชนาการอาหารสมวัย**

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “การบริหารเงินหลังเกษียณ”
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม/ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

.....

วันศุกร์ (วันที่ห้า)

การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ

- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๘.๐๐ น. เดินทางออกจากเพชรบูรณ์ รีสอร์ท สู่ “โครงการช่างหัวมัน”
- ๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
- ๑๒.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดความบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

คู่มือลงทะเบียน เข้าร่วมโครงการปีฉิมฯ 2558

หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 1)

รายละเอียดโครงการ:

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปี ส่วนเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและภายหลังพ้นจากหน้าที่ราชการแล้ว ทางสำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณขึ้นเป็นประจำทุกปี

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ

- กำหนดจัดใน วันอังคารที่ 17 มีนาคม 2558 เวลา 8.30-16.30 น. ณ หอประชุมสุมนัยนันทน์ กรุงเทพมหานคร สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนวัฒนาฯ จังหวัดนนทบุรี

Post date:

พ.ศ. 21 มกราคม, 2015 - 15:59

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพภาพที่ดี และวิธีการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อื่นพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อหาประโยชน์แก่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย:

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2558

วันที่จัดโครงการ: อังคาร. 17 มีนาคม 2015

ระยะเวลา: 1 วัน

สถานที่:

ณ หอประชุมสุมนัยนันทน์ประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เบอร์ติดต่อ:

02-547-1799, 02-547-1771

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

หลักจากใส่ URL ที่ได้รับ:ระบบลงทะเบียนจะแสดงรายละเอียดของโครงการปัจฉิมนิเทศ หลักสูตรที่ 1

- ให้คลิกที่ปุ่ม : ลงทะเบียน

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 1)

-1)ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน *

คำนำหน้า *

- เลือกกรรมการ -

ชื่อ *

นามสกุล *

วัน/เดือน/ปีเกิด *

วัน เดือน ปี

ค.ศ. 1954-2497.ค.ศ.1955-2498

อีเมล *

โทรศัพท์มือถือ *

-2)ข้อมูลที่ทำงาน

กรม *

- เลือกรายการ -

กรอกข้อมูลของหลักสูตรที่ 1 ให้ครบ และกดปุ่ม "Submit" ด้านล่างลงทะเบียน

- เครื่องหมาย *: ช่องบังคับกรอกข้อมูล

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมคอมเมนต์แสดงความพึงพอใจ การเข้าใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิกที่นี่

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู หลักสูตรของฉัน
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ หลักสูตรของฉัน แล้วคลิกปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาใช้เมนู บัญชีผู้ใช้ของฉัน แล้วคลิกแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากกดปุ่ม “Submit” จะขึ้นหน้า ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

รายละเอียดโครงการ:

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปี ส่วนเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและภายหลังพ้นจากหน้าที่ราชการแล้ว ทางสำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณขึ้นเป็นประจำทุกปี ประกอบด้วย 3 สถานที่ ดังกล่าว

หลักสูตรที่ 2 1 การศึกษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่... ใส่ใจสุขภาพ" (รวม 120 คน)

- รุ่นที่ 1 วันที่ 27 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2558
- รุ่นที่ 2 วันที่ 18 พฤษภาคม - 22 พฤษภาคม 2558
- รุ่นที่ 3 วันที่ 8 มิถุนายน - 12 มิถุนายน 2558
- รุ่นที่ 4 วันที่ 29 มิถุนายน - 3 กรกฎาคม 2558
- รุ่นที่ 5 วันที่ 20 กรกฎาคม - 24 กรกฎาคม 2558
- รุ่นที่ 6 วันที่ 3 สิงหาคม - 7 สิงหาคม 2558

สถานที่ เดอะเลกซ์ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

เบอร์โทรศัพท์ 02-860-7102-9 โทรสาร 02-860-7110

หลักสูตรที่ 2 2

- รุ่นที่ 1 วันที่ 1 วันที่ 10 พฤษภาคม - 14 พฤษภาคม 2558

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

8 คน

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพ ทัศนคติ และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย:

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2558

วันที่จัดโครงการ: อาทิตย์ 29 มีนาคม 2015

ระยะเวลา: รวม 5 วัน

สถานที่:

กาญจนบุรี, สระบุรี, เพชรบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เบอร์ติดต่อ:

02-547-1799, 02-547-1771

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

หลักจากใส่ URL ที่ได้รับระบบลงทะเบียนจะแสดงรายละเอียดของโครงการปจฉิมา หลักสูตรที่ 2

- ให้คลิกที่ปุ่ม : ลงทะเบียน

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2558 จะนำข้อมูลที่ได้จัดทำหนังสือทำเนียบรุ่นให้กับข้าราชการผู้เข้าร่วมโครงการ

▶1)ข้อมูลทั่วไป
▶2)ข้อมูลสถานที่ทำงาน
▶3)ข้อมูลสถานที่ติดต่อได้สะดวก
▶4)เลือกสถานที่เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศ 2558
Submit

เลือกหลักสูตรย่อย โครงการปัจฉิมนิเทศ 2558

กรอกข้อมูลของหลักสูตรที่ 2 ให้ครบทั้ง 4 ส่วน และกดปุ่ม “Submit” ด้านล่างสำหรับลงทะเบียน
เครื่องหมาย *: บังคับการกรอกข้อมูล

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมคอนแบบสำรวจความพึงพอใจ การเข้าใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิ๊กที่นี่

ขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู หลักสูตรของฉัน
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ หลักสูตรของฉัน แล้วคลิ๊กปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาใช้เมนู บัญชีผู้ใช้ของฉัน แล้วคลิ๊กแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากกดปุ่ม “บันทึก” จะขึ้นหน้า ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน