



ที่ ขร ๐๐๑๓.๕/๖๕๘๖๘

สพ.เจียงราย เขต 1
 เลขรับ 02942
 วันที่ 27 ก.พ. ๒๕๕๘
 เวลา.....
 อำนวยการ โฆษก
 บริหารงานบุคคล งาน
 ศาลากลางจังหวัดเชียงราย ส.ช.
 ถนนแม่ฟ้าหลวง เชียงราย ๕๖๐๐๐ โทรสาร

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน หัวหน้าส่วนราชการส่วนกลางประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการส่วนภูมิภาคประจำจังหวัด
 หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
 และนายกเทศมนตรีนครเชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงาน ก.พ. ด่วนที่สุด ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๔๘ ลงวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
 จำนวน ๑ ชุด

ด้วยปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศ
 ข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ สำหรับข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ในเดือนกันยายน ๒๕๕๘ โดยมี
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการ
 เสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ โดยกำหนดดำเนินการ ๒ หลักสูตร
 ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ เป็นการจัดประชุมสัมมนา เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแลกเปลี่ยน
 ความคิดเห็นระหว่างผู้เกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่างๆ เกี่ยวกับการปรับตัว การเสริมสร้าง
 คุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ในวันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐
 - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และมีการฝึกปฏิบัติในกิจกรรม
 ต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ หลักสูตรย่อย

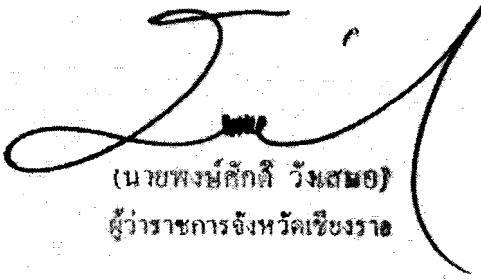
สำหรับการสมัครเข้ารับการฝึกอบรม ข้าราชการที่ประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการสามารถ
 สมัครได้ในหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยกรอกใบสมัคร
 ลงทะเบียนออนไลน์หลักสูตรที่ ๑ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/5801> ภายในวันพฤหัสบดีที่
 ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘ และหลักสูตรที่ ๒ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/5802> ภายในวันพุธที่
 ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘

ในการนี้สำนักงาน ก.พ. ขอความร่วมมือให้จังหวัดเชียงรายแจ้งข้าราชการที่เกษียณอายุในปี
 ๒๕๕๘ ทราบ รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้

ภาพในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘
 วันที่ 3 มี.ค. ๒๕๕๘
 เวลา.....
 งานบริหาร
 กลุ่มงานบริหารและบรรณคดี
 กลุ่มงานบริหารและบรรณคดี
 กลุ่มงานพัฒนาบุคคล
 กลุ่มงานจัดซื้อและจัดจ้าง
 กลุ่มงานเลขานุการ ส.ก.ค.

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาแจ้งข้าราชการในสังกัดที่เกี่ยวข้องอายุราชการหาก
ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการโดยให้กรอกใบสมัครลงทะเบียนออนไลน์ดังกล่าว ตามตัวอย่างตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายพงษ์ศักดิ์ วงษ์สมอ)
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย

สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

โทร./โทรสาร. ๐-๕๓๑๗-๗๓๔๔

โทร.มท. ๒๖๑๔๔, ๒๖๑๙๒

ด่วนที่สุด

นร ๑๐๑๓.๕/๕๘

กลุ่มงาน บค. สทอ.
เลขที่ ๐๙๙
วันที่ ๒๓ ก.พ. ๒๕๕๘
เวลา



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

จังหวัดเชียงราย
เลขรับ ๗๖๖๙
วันที่ 23 ก.พ. 2558
เวลา

เรื่อง โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

๒. คู่มือการสมัครเข้ารับการอบรมออนไลน์

ด้วยในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดดำเนินโครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ สำหรับข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ในเดือนกันยายน ๒๕๕๘ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ โดยกำหนดดำเนินการ ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ เป็นการจัดประชุมสัมมนา เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ เกี่ยวกับการปรับตัว การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ โดยเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว รวมบรรยาย อภิปราย และนำการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในวันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุโขมณียประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และมีการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพ เพื่อให้นำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เป็นการดำเนินโครงการร่วมกันระหว่างสำนักงาน ก.พ. กับหน่วยงานภาคเอกชน ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงาน ก.พ. ประกอบด้วย ๓ หลักสูตรย่อย ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรม สามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหลักสูตรเดียว และสามารถเบิกจ่ายเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม

สำหรับการสมัครเข้ารับการฝึกอบรม ข้าราชการที่ประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการสามารถสมัครได้ในหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ 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 รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ขอให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อ ส่งไปที่ โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

/จึงเรียนมา ...

สำนักงานจังหวัด
เลขรับ 1943
วันที่ 24 ก.พ. 2558
เวลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ทราบ
พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการศึกษาอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

โครงการปัจฉินิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 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 ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจาก สำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉินิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉินิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ ที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิต ภายหลังจากเกษียณอายุราชการ

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

โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีการจัดการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง 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 ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เตอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่าง การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เตอะเลกาซี 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.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิตรา ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสาน ระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิต ฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรนิมิตรา รีสอร์ท อำเภอน้ำหนาว 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 เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรนิรมิต 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” ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาศี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติ

ในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒ 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 - เดอะเลกาซี 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 ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหา วิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตาม แนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรนิมิต รีสอร์ท อำเภอยาง่าง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๒๐ - ๔๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้อง เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรนิมิต รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพ เพชรนิมิต เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|----------------------------------|--|
| ๑๑.๑ นายมนตรีกร 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 เอี้ยววิจิตรจารุ

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

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



กำหนดการ

โครงการป้องกันโรคซาร์ซาราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายมนตรี 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 ชุมทสวัสดิกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุมทสวัสดิกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ นายอานัติ ขวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภาพนายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภาพนายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาธิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสถนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ทิศต่อสอบถามรายละเอียด

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๕

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 และลงทะเบียนรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๕,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นไปตรวจออกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์เดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง 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. ๒๕๕๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

๒. อาหารที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจัดให้เป็น มังสวิรัต

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
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 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)



สำนักงาน ก.พ.
Office of the Civil Service Commission

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ หลักสูตรที่ ๒.๑

จัดโดย สำนักงาน ก.พ.



ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
- ๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
- ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับประทานอาหารต้อนรับ
- ๑๑.๓๐ น. ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
- ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
- ๑๖.๓๐ น. รับประทานอาหารในห้องพัก
- ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- 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 "ซีกง"
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๙.๐๐ - 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 อบสมุนไพรร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- 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 พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒

- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ชาว คำ
- 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 รีสอร์ทฯ 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 "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม"
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 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. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์
สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
- 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
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถวัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

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



สำนักงาน ก.พ.
Office of the Civil Service Commission

โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภออมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ด.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ศูนย์วัฒนธรรมย้อนยุค ณ หุ่นบัวชม
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ด.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้า)
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นบางไทร(องค์การมหาชน) จ.อยุธยา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
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 / เปตอง
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 (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย) ฝึกซิกง
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.	รับประทานอาหารกลางวัน
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 / เปตอง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเม็ชชั่น - กินอยู่แบบสายกลาง - สานิตปรุงอาหารล้างพิษ

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอุ่นร่างกาย เดินยามเช้า)
- 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 / แช่สระจาคูซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
- ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- ๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น. พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

วันพุธ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเม็ชชั่น- 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. สถานผับวันอำลา / 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 + อุ่นร่างกายเดินยามเช้า)
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิคส์
- ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง

วันพุธ (วันที่สาม)**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 (วันที่สี่)**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/ข้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

- 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 และชุดคาวบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ



โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ 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. ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำ รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ คริวเม็ดทราย
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.ท่ายาง จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ศึกษาดูงานสถาปัตยกรรมซึ่งจำลองรูปแบบจากเมืองเวนิส ประเทศอิตาลี ณ เดอะเวเนเชียน ทิวหิน
๑๕.๕๐ 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”/เครื่องตีเพื่อสุขภาพ
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 / ว่ายน้ำ / เปตอง / เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ (วันที่ห้า)

การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ

- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๘.๐๐ น. เดินทางออกจากเพชรรัตน รีสอร์ท สู่ “โครงการช่างหัวมัน”
- ๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
- ๑๒.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควาบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

คู่มือลงทะเบียน เข้าร่วมโครงการปจฉิมฯ 2558

หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

1 หลักฐิติบัตร

หลักฐานใส่ URL ที่ได้รับ: ระบบเปลี่ยนรายละเอียดของโครงการปฏิรูปฯ หลักฐิติบัตรที่ 1
• ในหลักฐานที่แนบมา: อักษรเปลี่ยน

ฉบับที่: ๑๖๖๖

เลขที่: ๑๖๖๖
วันที่: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘
เลขที่: ๑๖๖๖
วันที่: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘
เลขที่: ๑๖๖๖
วันที่: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

Post date: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖
หลักฐานที่แนบมา: หลักฐิติบัตรที่ ๑๖๖๖

โครงการปฏิรูปเป็นสหประชาชาติ (หลักฐิติบัตรที่ 1)

1 หลักฐิติบัตร ฉบับที่: ๑๖๖๖

โครงการประเมินนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 1)

-1) ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน *

ตำแหน่ง *

เลือกกรรมการ *

ชื่อ *

นามสกุล *

วันเดือนปีเกิด *

ปี

ค.ศ. 1954-2487 ค.ศ. 1955-2498

เดือน

ปี

วัน

อีเมล *

โทรศัพท์มือถือ *

-2) ข้อมูลที่ทำงาน

กรม *

เลือกประเภท *

กรอกข้อมูลของหลักสูตรที่ 1 ให้ครบ และกดปุ่ม "Submit" ด้านล่าง สำหรับลงทะเบียน

- เครื่องหมาย *: ช่องบังคับกรอกข้อมูล

ขอขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมคอมเมนต์แสดงความพึงพอใจ การเข้าใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิ๊กที่นี่

ขอขอบคุณที่ทานให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู "หลักสูตรของเงิน"
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ "หลักสูตรของเงิน" และคลิกปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาใช้เมนู "บัญชีผู้ใช้ของเงิน" แล้วคลิกแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากกดปุ่ม "Submit" จะขึ้นหน้า ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

วิธีลงทะเบียน หลักสูตรที่ 2

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

รายละเอียดโครงการ:

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปี จึงเป็นผู้ที่มีควารับและประกอบกิจกรรมในกาทำงานและภายหลังพ้นจากตำแหน่งราชการแล้ว ทางสำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณขึ้นเป็นประจำทุกปี ประกอบด้วย 3 สถานที่ ดังกล่าว

หลักสูตรที่ 2 1 การศึกษาสุขภาพเพื่อเกษียณอายุ ไปรมกนสร้างสรรคชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ (1น ๕๖-120 คน)

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

สถานที่ เดอะเลกซ์ จักรวรรดิ ไรซ์เบิร์ก ฮ้างมณคลำมะขามเดิม จังหวัดกาญจนบุรี

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

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

หลักสูตรที่ 2.1

- วันที่ 1 วันที่ 10 พฤษภาคม - 14 พฤษภาคม 2558

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายภาพที่ดี และทราบถึงสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ที่พึงได้ เพื่อการรวมแผนชีวิตภายใต้สังคมเกษียณอายุราชการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย:

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2558

วันที่จัดโครงการ: อาทิตย์ที่ 29 มีนาคม 2015

ระยะเวลา: ๑๕๕ 5 วัน

สถานที่:

กาญจนบุรี, สระบุรี, เพชรบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เบอร์ติดต่อ:

02-547-1799, 02-547-1771

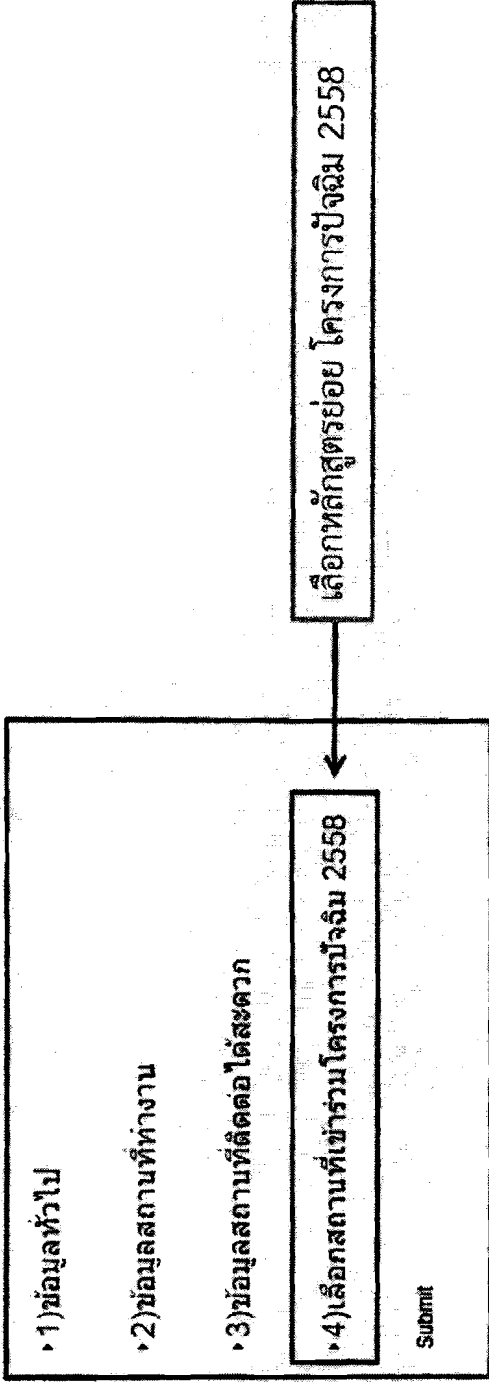
ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

คลิกจากใส่ URL ที่ได้รับระบบลงทะเบียนจะแสดงรายละเอียดของโครงการปัจฉิมนิเทศ หลักสูตรที่ 2

- ให้คลิกที่ปุ่ม : ลงทะเบียน

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2558 จะนำข้อมูลที่ได้จัดทำขึ้นส่งมอบให้กับข้าราชการผู้เข้าร่วมโครงการ



กรอกข้อมูลของหลักสูตรที่ 2 ให้ครบทั้ง 4 ส่วน และกดปุ่ม "Submit" ด้านล่างสำหรับลงทะเบียน
เครื่องหมาย * : บังคับกรอกข้อมูล

ขอขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมคอมเมนต์แสดงความพึงพอใจ การเข้าใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิกที่นี่

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์กว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู หลักสูตรของฉัน
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ หลักสูตรของฉัน แล้วคลิกปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาไปเมนู บัญชีผู้ใช้ของฉัน แล้วคลิกแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรที่มีอบรม

หลังจากกดปุ่ม "บันทึก" จะขึ้นหน้า ขอขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน