



กรมประชาสัมพันธ์
เลขที่ ๒๒๙๔๓
วันที่ ๒๙/๐๕/๕๕
เวลา ๑๓.๕๖๔

ที่ สขอ. พิเศษ /2555

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

47/101 หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

25 พฤษภาคม 2555

กองกรเข้าหน้า
วันที่ 28 พ.ค. 2555
หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบเวลา 16.26
☒ กทบ. ☐ กอพ.
☐ สบต. ☐ สสป.
☐ สบพ. ☐

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีกรมประชาสัมพันธ์

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 5
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามเระตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดถี่ถ้วนแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 5 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 2 – 7 กรกฎาคม 2555 ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง. ผชช. และหัวหน้าหน่วยงาน
เพื่อโปรดทราบและแจ้งเวียนข้าราชการในสังกัด
ทราบโดยทั่วกัน จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นางวนิดา ชัยประภา)

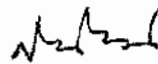
ร.อกจ.

๒๙ พ.ค. ๕๕

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่าน กรณพิจารณาส่ง
ข้าราชการ / พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่าย
ในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดที่แท้จริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามถึง
ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 12,000 บาท พักคู่ / 14,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงาน
ผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณา
ส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
นนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 25 มิถุนายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วม
โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตดี...เพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 5 ดังกล่าวด้วย จะขอบขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



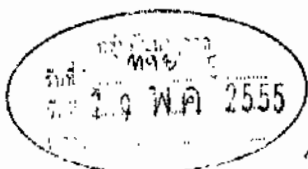
(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

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

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



กนกพร ๑
ศิริพร ๑

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 5 ประจำปี พ.ศ. 2555

โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักคำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ร่ายการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

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

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

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

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย อ.ชุมพล ตูลาพันธ์
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ
เจ้าอาวาสวัดป่าสุคันทวาราม
- คอนกรีตบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.จัมพร ดันประเสริฐ
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท โดยแพทย์อายุรเวท
(คุณกรรณิกา จิตศรีทศา)

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณซิ้ง / โยคะ อาสนะมุตตระ

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

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไปที่ใส่ใจกับสุขภาพ อายุไม่เกิน 59 ปี และต้องการเรียนรู้มีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 - 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทที่ใกล้แม่น้ำไทรบุรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 2 – 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2555

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางรวมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพัก / เดี่ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

▪ ที่พัก	ราคาท่านละ	12,000	บาท
▪ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	14,500	บาท

10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบ
การโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1799
หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 02-547-1752, 02-547-1783 ภายในวันที่ 25 มิถุนายน 2555

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

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

<u>วันแรก</u>	กรุงเทพ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกซี่-
07.30 น.	พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ทักษิณศึกษาสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
12.00 – 13.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ / อาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	พิธีเปิดโปรแกรม โดยวิทยากร และทีมงาน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค” โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 16.30 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัชฌาศัย
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพกลุ่ม 1 / อบสมุนไพร / สระสปา / แอโรบิคในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / พักผ่อนตามอัชฌาศัย
19.30 – 20.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัชฌาศัย
<u>วันที่สอง</u>	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง” โดย อาจารย์ถาวร ชะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกายตนเอง - ปรีกษา ปัญหาสุขภาพ ตามหลักกายเวท - กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	คุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 – 20.30 น.	กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกกลีลาศ”
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม

ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 06.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิกง”
06.30 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.00 – 12.00 น.	เดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม พังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 17.00 น.	เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ด่านเจดีย์สามองค์
17.00 – 18.00 น.	เดินทางถึงโรงแรมที่พัก ในอำเภอสังขละบุรี
18.30 - 19.30 น.	อาหารเย็น
19.30 – 21.30 น.	สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนา EQ)
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่

วัดวังแก้วเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่

06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

08.00 – 10.30 น.	เดินทางเยี่ยมชมวัดวังแก้วเวการาม (วัดหลวงพ่อดูตมะ) เดินทางข้ามผ่านสะพานมอญโบราณ
10.30 – 12.00 น.	เดินทางสู่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ภัตตาคารริมน้ำตกไทรโยคใหญ่
14.00 – 17.00 น.	เดินทางสู่เดอะเลกาเซีย
18.00 – 19.30 น.	รับประทานอาหารสุขภาพ
19.30 – 22.00 น.	Relaxation ด้วยดนตรีบำบัด
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้า

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ฝึกปฏิบัติ สมาธิมัตตรา โยคะเพื่อสุขภาพ โดย คุณกรรณิกา จิตต์สรัทธา
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	บรรยายเรื่อง “ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ” โดย อ.เสาวนีย์ สังคมโสภณ
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย”การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท” โดย แพทย์อายุรเวท
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 – 20.30 น.	กิจกรรมสันทนาการ (เสริมสร้างเครือข่ายของสมาชิก)
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี

วันที่หก

06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

3

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

07.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดราชบุรี
10.00 – 10.30 น.	เดินทางถึง วัดเมตตาธรรมโพธิญาณ
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึง อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี
12.00 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
15.30 – 17.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย
17.30 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดย สวัสดิภาพ

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 5 จัดดำเนินการโดย
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 2 – 7 กรกฎาคม 2555 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการ / พนักงาน เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

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

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

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

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

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
ที่ตั้ง.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

**ส่งมาที่ โทรสาร 02 547 1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 25 มิถุนายน 2555

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

โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2428@hotmail.com



สิ่งที่ส่งมาด้วย 4/1

ใบสมัคร

โครงการสุขภาพดีชีวิสดใส.....เพื่อประสิทธิภาพในราชการ ปี 2555 (รุ่นที่ 5)

วันจันทร์ที่ 2 กรกฎาคม ถึง วันเสาร์ที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2555

ณ เดอะเลกาซี รีสอร์ท ริเวอร์แคว 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).....
.....
โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....
อีเมล.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย โครงการสุขภาพดี.....ชีวิสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 08 9103 4368

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783



18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิบดีกรมที่ดิน เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงาน เนติธรรมตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการ ปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย ทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิบัติระบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติตามแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากขึ้น เพื่อที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประจวบ วัชรวิภาวรงค์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากองกลางการคลัง สำนักงานนายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักงานมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุวัตรพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

บ้านศรีรอด

เลขที่ 56/3 หมู่ 4 ซอยเย็นจิตร ถนนสิงห์วัฒน์

ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมืองพิษณุโลก

จังหวัดพิษณุโลก 65000

28 พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอเปลี่ยนแปลงสถานที่ติดต่อ

เรียน เลขาธิการกรมประชาสัมพันธ์

ด้วยผม (นายไพฑูรย์ ศรีรอด) และ นางสาวสุริรา ศรีรอด ข้าราชการบำนาญ สังกัดกรมประชาสัมพันธ์ มีความประสงค์จะเปลี่ยนแปลงสถานที่ติดต่อราชการจากบ้านเลขที่เดิมเป็นบ้านเลขที่ใหม่ คือ “ เลขที่ 56/3 หมู่ 4 ซอยเย็นจิตร ถนนสิงห์วัฒน์ ตำบลบ้านคลอง ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000” โทรศัพท์หมายเลข 055 - 529918 ทั้งนี้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ในการนี้ ขอความกรุณาจากสำนักงานเลขานุการกรม ได้กรุณาแจ้งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ กองคลัง กองการเจ้าหน้าที่ สถาบันการประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมประชาสัมพันธ์ ได้ทราบการเปลี่ยนแปลงสถานที่ติดต่อดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง
เรียน อ.กจ.

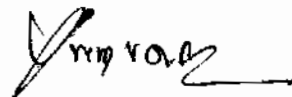
เพื่อโปรดทราบ การเปลี่ยนแปลงสถานที่ติดต่อของ นายไพฑูรย์ ศรีรอด และ นางสาวสุริรา ศรีรอด ข้าราชการบำนาญ กปส.

(นายเสมอ นิ่มเงิน)

สนก.

๒๙ พ.ค.๕๕

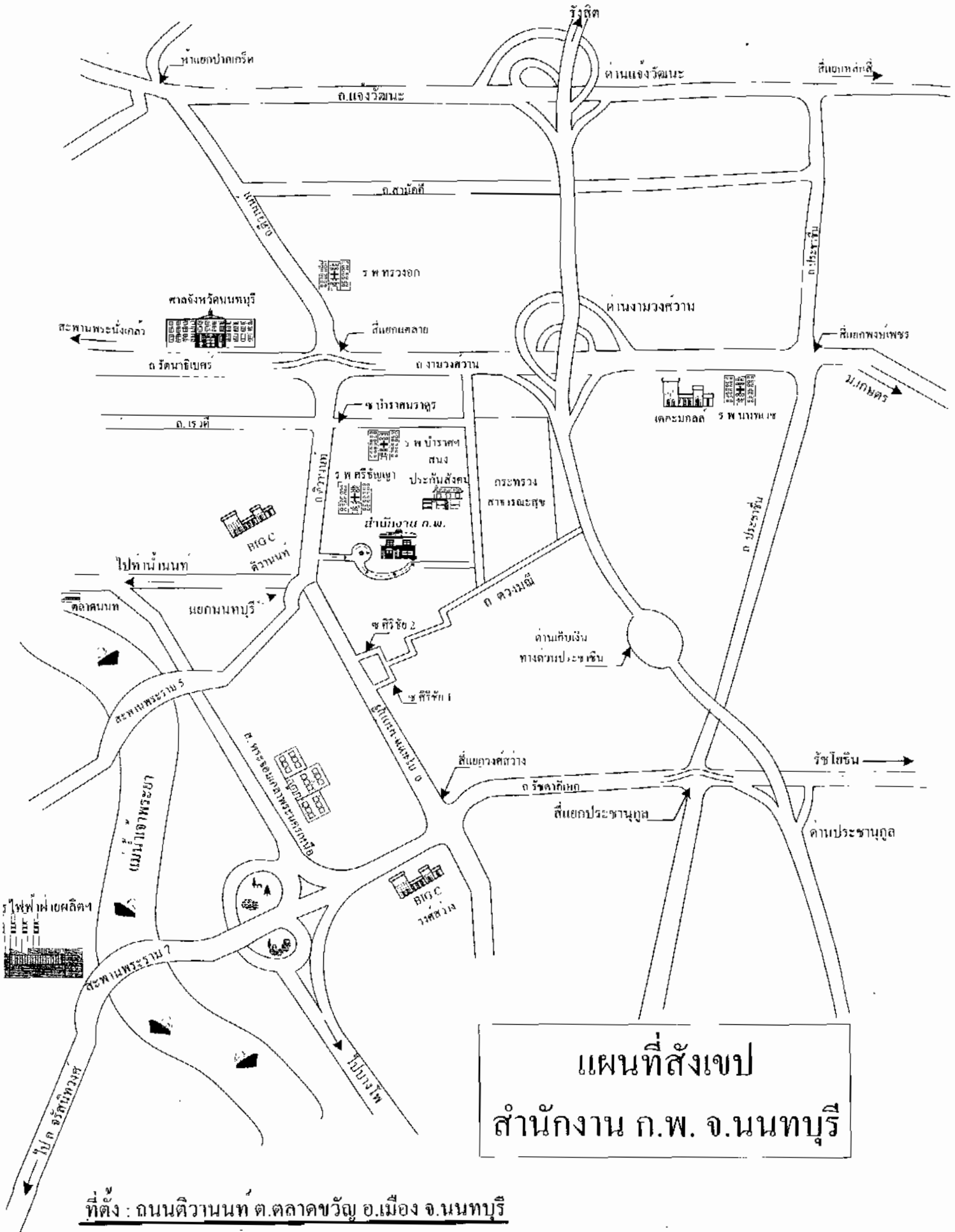
ขอแสดงความนับถือ



(นายไพฑูรย์ ศรีรอด)

ข้าราชการบำนาญ สังกัดกรมประชาสัมพันธ์

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



ที่ตั้ง : ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

รถโดยสารประจำทาง : สาย 18 32 33 51 63 90 97 114 ปอ.63 ปอ.114 ปอ.505 ปอ.506

ปอ.509 ปอ.545 ผ่านถนนติวานนท์ (สาย 97 จะผ่านหน้าสำนักงาน ก.พ.)