



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายบรรณแต่งตั้งและทะเบียนประวัติ โทร.๐๒-๖๑๘๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๔, ๑๓๐๕
ที่ นร.๐๒๐๓.๐๔/๐๕๕๐๖ วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอส่งข่าวกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

เรียน ผอ.สำนัก, ผชช., ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

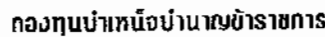
ด้วยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ได้มีหนังสือ ที่ กบข.๓๐๓๐/ว๓๔๔๕/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๕ แจ้งว่า กบข. กำหนดจัดโครงการสัมมนา บริหารสุข บริหารทรัพย์ รับเกษียณ ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๔ กันยายน ๒๕๕๕ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี เพื่อให้ความรู้แก่ สมาชิกกลุ่มที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ ในปี ๒๕๕๕ ให้มีความเข้าใจโครงการออมต่อ กับ กบข. และทราบ ถึงสถานการณ์ดำเนินงานและผลตอบแทนของ กบข. เพื่อตัดสินใจให้ กบข. บริหารเงินต่อ และยังให้ความรู้ ในเรื่องการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ ตามรายละเอียดโครงการแนบท้าย

กกจ. จึงขอส่งรายละเอียดโครงการดังกล่าว มาเพื่อแจ้งให้ข้าราชการในสังกัดทราบ ทั้งนี้ สมาชิกสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กบข. www.gpl.or.th เมนูสวัสดิการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. ในสังกัดได้ทราบต่อไป

(นางวนิดา ชัยประภา)

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาบุคคล รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่



กรมประชาสัมพันธ์
MARBUN
เลขที่.....
วันที่ ๒๖/๕/๖๕
๖๕๖๔๕

วันที่: กองการผู้ช่วย
วันที่: 2009 E 0976
หมายเลข: 932.
☒ กทพ. ☐ ก.ท.
☒ ผบต. ☐ ผบป.
☐ ผบพ. ☐

๑๑๐ ชั้น 4 ถนนพระราม 4 ซอยม บางรัก กรุงเทพฯ 10500 โทร. ๐-2636-1000 โทรสาร ๐-2636-0604

โปรแกรมสัมมนา"บริหารสุข บริหารทรัพย์ รับเกษียณ
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ. กาญจนบุรี
วันที่ 13 – 14 กันยายน 2555

วันแรก

- 08.00 น. พบกันที่ กบข.ออกเดินทางพร้อมกันโดยรถบัส
- 10.30 น. เดินทางถึง เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท และรับเครื่องดื่มต้อนรับ พร้อมรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 10.30 - 10.45 น. กบข. กล่าวเปิดงาน / พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร และทีมงาน
- 10.45 - 12.00 น. บรรยายเรื่อง "การบริหารเงินหลังเกษียณ / การออมต่อ" (โดย ฝ่ายฝึกอบรม กบข.)
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารเพื่อสุขภาพ / เพื่อป้องกัน / บำบัดโรค)
- 13.00 - 15.00 น. บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรเวท" (โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา)
- เรียนรู้การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
 - เรียนรู้สาธิตปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
 - ผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีบำบัด/ หัวเราะบำบัดขจัดโรคภัย
- 15.00 - 15.15 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 15.15 - 16.15 น. บรรยายเรื่อง "การวางแผนภาษี / การจัดการมรดก พินัยกรรม ตามกฎหมาย" (โดย คุณวชิรา ดลโสภณ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกฎหมาย)
- 16.15 - 18.30 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / เปลี่ยนเสื้อผ้าสำหรับทำกิจกรรมสุขภาพ (สามารถใช้ชุดของรีสอร์ทได้) / พักผ่อนตามอัธยาศัย กิจกรรมสุขภาพมีให้เลือก ดังนี้

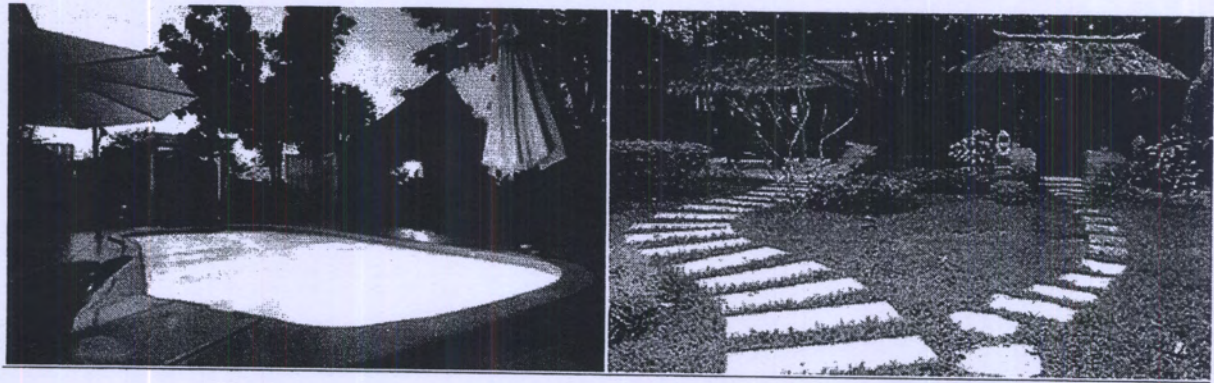
เวลา	กิจกรรม
16.30 -17.30	แอโรบิคในน้ำ
17.30 -18.30	อบสมุนไพร / สปาตัว / สปาเท้า

- 19.00 - 22.00 น. รับประทานอาหารเย็น (อาหารเพื่อสุขภาพ/ เพื่อป้องกัน บำบัดโรค) / สันทนาการ- คาราโอเกะ / พักผ่อนตามอัธยาศัย



วันที่สอง

05.30 - 06.00 น.	Morning Call / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 - 07.30 น.	ออกกำลังกายยามเช้า ภายบริหารลมปราณ / ชี่กง (โดย อ.ถาวร ชนะภัย)
08.00 - 09.30 น.	รับประทานอาหารเช้า (อาหารเพื่อสุขภาพ/ เพื่อป้องกัน บำบัดโรค)
09.30 - 10.30 น.	บรรยายเรื่อง "โภชนาการอาหารต้านโรค" (โดย อ.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ)
10.30 - 11.00 น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
11.00 - 11.45 น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารต้านโรค" (ต่อ)
11.45 - 12.00 น.	กบข. กล่าวปิดงาน
12.00 - 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารเพื่อสุขภาพ/ เพื่อป้องกัน บำบัดโรค)
13.30 - 16.00 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



การเดินทาง

เดินทางโดยรถบัส

ออกเดินทาง จาก กบข. และส่งกลับที่ กบข.

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าใช้จ่าย 999 บาท ต่อ ท่าน (จากราคา 3,600 บาท)
2. ราคานี้รวม
 - 2.1 ค่าห้องพัก (พัก 2 ท่าน/ห้อง) (นอนเดี่ยวจ่ายเพิ่ม 500 บาท)
 - 2.2 อาหาร 4 มื้อ (เช้า 1 มื้อ / กลางวัน 2 มื้อ / เย็น 1 มื้อ) อาหารว่าง 3 มื้อ
 - 2.3 ค่ารถบัสรับ -ส่ง จาก กบข. ไปยังรีสอร์ท
 - 2.4 ค่าโปรแกรมการบรรยาย

คุณสมบัติผู้สมัคร

เป็นสมาชิก กบข. ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2555

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เสื้อผ้าใส่สบาย, ชุดออกกำลังกาย, ยาและอุปกรณ์ต่างๆ ประจำตัว

ติดต่อสอบถาม

ฝ่ายสวัสดิการสมาชิก 0-2636-1000 ต่อ 256 / 530 / 533

ใบสมัคร

สัมมนา "บริหารสุข บริหารทรัพย์ รับเกษียณ"

ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ต.กลอนโดน อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันที่ 13-14 กันยายน 2555

กรุณกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์

ชื่อ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล อายุ.....ปี

วัน/เดือน/ปีเกิด..... ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง).....กรม/สำนักงาน.....

กระทรวง.....สถานที่ทำงาน.....

เลขที่.....ถนน.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์ (ที่ทำงาน).....

โทรสาร.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน) เลขที่.....ถนน.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์ (บ้าน).....

โทรศัพท์ (มือถือ).....โทรสาร.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียด

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ฝ่ายสวัสดิการสมาชิก โทรศัพท์ 0 2636 1000 ต่อ 256 530 533

FAXใบสมัครมาที่

ฝ่ายสวัสดิการสมาชิก โทรสาร 0 2636-1000 ต่อ 203

กำหนดการเดินทาง

กำหนดวันเดินทาง	ชำระเงินและยืนยันการเดินทาง
วันพฤหัสบดีที่ 13 - วันศุกร์ที่ 14 กันยายน 2555	ภายในวันที่ 10 กันยายน 2555

หมายเหตุ

1. สิทธิเฉพาะสมาชิก กบข. ที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2555 เท่านั้น
2. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 999 บาท (รวมค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่าง กรุงเทพฯ - เดอะเลกาซีรีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี)
3. ผู้สมัครต้องโอนเงินค่าใช้จ่ายจำนวน 999 บาท เข้าบัญชี
ชื่อบัญชี บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด
ธนาคารกสิกรไทย สาขาสำนักสีลม
บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 001-1-29226-7
4. หลังโอนเงินแล้ว ให้ Fax ไป Pay-in เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันการโอนเงิน และใบสมัคร
มาที่ โทรสาร 0 2636 1000 ต่อ 203

(เนื่องจาก กบข. ได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้าร่วมการกิจกรรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืนได้ และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

