

3. มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะด้านสุขภาพดี
ทั้งกายและใจ

3. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนมีนาคม - สิงหาคม 2547

4. เป้าหมาย

ข้าราชการ ลูกจ้าง และพนักงานรัฐวิสาหกิจที่จะเกษียณอายุราชการและบุคคล
ทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 6 รุ่น ๆ ละ 80 คน รวม 480 คน

5. วิธีดำเนินการ

1. ขอความร่วมมือจากกระทรวง / ทบวง / กรม / รัฐวิสาหกิจ ให้ส่งข้าราชการลูกจ้าง
พนักงานที่มีอายุตัว 50 ปีขึ้นไป เข้าร่วมโครงการ
2. จัดอบรมในรูปแบบการบรรยาย/การอภิปราย/ตอบข้อซักถาม และสาธิตการ
ฝึกสมาธิ/ฝึกการออกกำลังกาย/การล้างพิษ/การคลายความเครียด/การฝึกนวด กดจุด/โยคะ

6. ระยะเวลาและสถานที่ในการอบรม

สถานที่ : เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

วันอบรม : รุ่นที่ 1 เดือนมีนาคม 2548 วันที่ 15 – 18 มีนาคม 2548 (ส่งใบสมัคร 10 ก.พ.2548)
: รุ่นที่ 2 เดือนเมษายน 2548 วันที่ 19 – 27 เมษายน 2548 (ส่งใบสมัคร 10 มี.ค.2548)
: รุ่นที่ 3 เดือนพฤษภาคม 2548 วันที่ 24 – 27 พฤษภาคม 2548 (ส่งใบสมัคร 10 เม.ย.2548)
: รุ่นที่ 4 เดือนมิถุนายน 2548 วันที่ 21 – 24 มิถุนายน 2548 (ส่งใบสมัครวันที่ 10 พ.ค.2548)
: รุ่นที่ 5 เดือนกรกฎาคม 2548 วันที่ 19 – 27 กรกฎาคม 2548 (ส่งใบสมัครวันที่ 10 มิ.ย.2548)
: รุ่นที่ 6 เดือนสิงหาคม 2548 วันที่ 23 – 26 สิงหาคม 2548 (ส่งใบสมัครวันที่ 10 ก.ค.2548)

7. งบประมาณในการจัดอบรม

1. งบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานจากสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญ
 2. ค่าใช้จ่ายของผู้เข้ารับการอบรม เบิกจากเงินงบประมาณต้นสังกัดคนละ 4,500 บาท
- ตลอดการอบรม 4 วัน 3 คืน ตามหนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0409.6/ว 122 ลงวันที่ 27 ธันวาคม
2545 หมวด 3 "ค่าใช้จ่ายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และผู้สังเกตการณ์"

8. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- สมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข

9. การประเมินผล

1. ใช้การสังเกต และการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
2. ใช้แบบสอบถามภายหลังสิ้นสุดการอบรม

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมก่อนที่จะเกษียณอายุ
2. ผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข
และมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต และมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ครอบครัว

ผู้เสนอโครงการ

.....

(นางอารี เจียรกุล)

รองเลขาธิการสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข

ผู้เห็นชอบโครงการ

.....

(นายอรุณ บุญมาก)

เลขาธิการสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข

ผู้อนุมัติโครงการ

.....

(นายแพทย์ประชา เออมอมร)

นายกสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข

ข้อความทราบ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเตรียมชุดออกกำลังกาย + ชุดว่ายน้ำ / รองเท้ากีฬาไปด้วย (4 วัน)
2. ในระหว่างการประชุม / สัมมนา แต่งกายตามสบาย (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
3. ผู้มีโรคประจำตัวควรนำยาที่ใช้รักษาไปด้วย
4. เตรียมกางเกงขาสั้น และเสื้อยืดเพื่ออาบน้ำแร่

**ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ
ก่อนเกษียณอายุราชการปี 2548**

1. ค่าลงทะเบียนคนละ = 2,400 บาท
 - 1.1 ค่าอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ตลอดการสัมมนา
 - 1.2 ค่าอาหารเช้า – กลางวัน – เย็น ตลอดการสัมมนา
 - 1.3 ค่าเอกสาร
 2. ค่าที่พักคนละ $550 \times 3 = 1,650$ บาท
 3. ค่าพาหนะ กระทรวงสาธารณสุข – สถานที่สัมมนาจังหวัดกาญจนบุรี (ไป-กลับ)
คนละ 450 บาท
- รวม 4,500 บาท**

หมายเหตุ

- * ผู้เข้าสัมมนาที่ต้องการพักเดี่ยว (พักคนเดียว)
จะต้องจ่ายเพิ่มอีก 400 บาท/คืน = 1,200 บาท (ส่วนที่เพิ่มเบิกจากทางราชการไม่ได้)
- ** คู่สมรสที่ไม่มีสิทธิเบิกจ่ายจากทางราชการสามารถเข้าร่วมโครงการได้ จะต้อง
จ่ายเอง จำนวน 4,500 บาท
- *** หลักฐานประกอบการเบิกจ่าย สมาชิกฯ จะมอบให้ผู้เข้าสัมมนาก่อนเสร็จสิ้น
โครงการ

กำหนดการสัมมนาโครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการ
ณ ห้องประชุมกระทรวงสาธารณสุข
และห้องประชุมเดอะเลกาซีรีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

วันที่ 1 ของการสัมมนา

- เวลา 08.30-09.15 น. - ลงทะเบียน ณ ห้องประชุม 8 อาคาร 7 ชั้น 9 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- เวลา 09.15-09.30 น. - พิธีเปิดการสัมมนา
โดย นายกสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญ
- เลขาธิการสมาคมฯ กล่าวรายงาน
 - นายกสมาคมฯ ให้โอวาท
- เวลา 09.40-10.00 น. - รับประทานอาหารว่าง
- เวลา 10.00-11.00น. - การบรรยายเรื่อง การเตรียมตัวกับสิทธิประโยชน์ของผู้รับบำเน็จบำนาญ
โดย นายอรุณ บุญมาก
- เวลา 11.00-11.20 น. - การเตรียมตัวเพื่อเข้าคอร์สสุขภาพ
โดย นางอารี เจียรกุล
- เวลา 11.20-12.20 น. - การบรรยายเรื่อง การโภชนาการเพื่อสุขภาพ
โดย ผู้อำนวยการกองโภชนาการ
- เวลา 12.20-13.00 น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00-14.00 น. - การบรรยายเรื่องคุณภาพชีวิต
โดย นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช
- เวลา 14.30 น. - ออกเดินทางจากกระทรวงสาธารณสุขไปยังเดอะเลกาซีรีเวอร์แคว รีสอร์ท
- เวลา 16.00-17.00 น. - เดินทางถึงเดอะเลกาซีรีเวอร์แคว รีสอร์ท
- รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 17.30-18.30 น. - รับประทานอาหารเย็น
- เวลา 19.30 น. - ผ่อนคลายความเครียด / กลุ่มสัมพันธ์
โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา ห้องเกริงกระเวีย
- เวลา 20.30 น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 ของการสัมมนา

- เวลา 05.00 น. - ตื่นนอน
- เวลา 05.30 น. - ดื่มน้ำธัญญาพิกซ์ ออกกำลังกาย รำตะบอง โยคะ กัดจุด นวด รำจ๊ิง ศูนย์กีฬา
- เวลา 07.30 น. - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ศาลาชีวจิต