



ด่วนมาก บันทึกข้อความ

สนพ.	101	เวลา	 น.
วันที่	09	มค	2556
ผู้รับ			

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๒, ๑๓๒๘
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๓/๗๕ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๖
เรื่อง โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๖

กองคลัง
- ๔ ก.พ. ๒๕๕๖
เลขที่รับ 1535

๑) เรียน อปส. ผ่าน อกค. และ ผอ.สนพ.

เพื่อโปรดพิจารณาสั่งการ

ข้อเท็จจริง

๑. สำนักงาน ก.พ. แจ้งว่า ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ กำหนดจัดโครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ จำนวน ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ ในวันอังคารที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและเน้นการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่กำหนด โดยสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม จำนวน ๓ หลักสูตร ประกอบด้วย

- หลักสูตร ๒.๑ การดูแลสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” จัดที่เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์-วันศุกร์) เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๗,๗๕๐ บาท

- หลักสูตร ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” จัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๑๐ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๗,๕๐๐ บาท

- หลักสูตร ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” จัดที่เพชรธรรมชาติรีสอร์ท อำเภอยางาย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๗,๗๕๐ บาท

๒. ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่หลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกระหว่างหลักสูตร ๒.๑ หรือ ๒.๒ หรือ ๒.๓ เพียงหลักสูตรเดียว ทั้งนี้ ให้ กปส. แจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัครส่ง สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

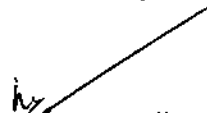
/ข้อพิจารณา.....

ด่วนที่สุด

๒) เรียน ผอ.สำนัก/ผชช./ผอ.กอง
และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดทราบและเวียนแจ้งให้ข้าราชการ
ในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการ ในสิ้นปีงบประมาณ
๒๕๕๖ (ดังรายชื่อแนบท้าย) ได้ทราบ หากประสงค์
จะสมัครเข้าร่วมโครงการปฎิบัติพิเศษข้าราชการ
เกษียณอายุ ขอให้โปรดแจ้งชื่อพร้อมใบสมัคร ให้
กกจ. ภายในวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เพื่อ
เสนอขออนุมัติและแจ้งสำนักงาน ก.พ. ต่อไป

ทั้งนี้ สามารถสมัครหลักสูตรที่ ๑ หรือ
หลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสอง
หลักสูตรก็ได้ (หลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกในหลักสูตรที่
๒.๑ หรือ ๒.๒ หรือ ๒.๓ เพียงหลักสูตรเดียว)


(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

๖ ก.พ. ๕๖

261
(นางวนิดา ชัยประภา)
ห.ก.บ.
อ.ก.พ.จ

สมค.
รับที่ ๖ เวลา ๐๙.๔๕ น.
วันที่ ๑๐ มี.ค. ๒๕๕๖
ผู้รับ (นายธงชัย)



โอนครั้งที่ ๑๐๖

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง ฝ่ายงบประมาณ โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๔๑๕

ที่ นร.๐๒๐๒.๐๒/ (๗๕)

วันที่ ๕

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุมัติโอนเงินงบประมาณ : โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๖ ให้ กกจ.

เรียน อปส.

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ/ลงนาม

ข้อเท็จจริง

ตามบันทึก กกจ. ที่ นร ๐๒๐๓.๐๓/๗๕ ลงวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๖ เรื่องโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๖ ซึ่ง กปส. มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุจำนวน ๓๕ คน และ กกจ. ได้รับจัดสรรงบประมาณในโครงการพัฒนาบุคลากร กปส.ค่อนข้างน้อย จึงขอสนับสนุนค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๕๐,๐๐๐.-บาท (สี่แสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

สนผ. พิจารณาแล้วเห็นควรให้เบิกจ่ายงบประมาณจากโครงการประชาสัมพันธ์นโยบายสำคัญของรัฐบาล/เฉพาะกิจ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการดังกล่าว จำนวน ๔๕๐,๐๐๐.-บาท (สี่แสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

ข้อพิจารณา

กคส. ขออนุมัติการโอนเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๖ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ โครงการประชาสัมพันธ์นโยบายสำคัญของรัฐบาล/เฉพาะกิจ ให้ กกจ. เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๖ จำนวน ๔๕๐,๐๐๐.-บาท (สี่แสนห้าหมื่นบาทถ้วน) ทั้งนี้ ตามระเบียบว่าด้วย การบริหารงบประมาณ พ.ศ.๒๕๔๘ ข้อ ๒๔ หัวหน้าส่วนราชการมีอำนาจโอนและหรือเปลี่ยนแปลงรายการงบประมาณรายจ่ายที่ได้รับจัดสรร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ และลงนามในแบบ ง.๒๔๑ ที่แนบมาพร้อมนี้ต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(นางทัศนีย์ ไตรอรุณ)

ผชข. รักษาการแทน อกค.

๕) - อนุมัติ/ลงนามแล้ว

(นายธีระพงษ์ โสตาศรี)

อปส.

5 ก.พ. 2556

แจ้งกลับ กกจ.
วันที่ 6 ก.พ. 2556

อปส(นายธีระพงษ์ โสตาศรี) 1005

- 5 ก.พ. 2556

รายงานการโอนเปลี่ยนแปลงการจัดสรรงบประมาณรายจ่าย

แบบ 4.241

กระทรวง.....สำนักนายกรัฐมนตรี.....

เลขที่ส่งออก นร 0202.02/.....วัน เดือน ปี.....หน้า 1.....

กรม...ประชาสัมพันธ์.....

รหัสหน่วยงาน.....01002.....โอนครั้งที่.....106....ปีงบประมาณ 2556

หน่วย:บาท

[illegible]

ขอรับรองว่าการโอนเปลี่ยนแปลงฯ ดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตามระเบียบว่าด้วยการบริหารงบประมาณ
ไม่กระทบกระเทือนต่อเป้าหมายการดำเนินงานตามแผนงานหรืองานโครงการที่กำหนดไว้ และมีเงิน
ประจำงวดเหลือพอที่จะโอนได้

(นางวิระนุช สารีบุตร) ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งบประมาณของส่วนราชการ วันที่ 4 ต.ค. 56
ท.ผ.บ.

สำหรับสำนักงบประมาณ

☒ หัวหน้าส่วนราชการ..... (นายธีระพงษ์ โสดาศรี)

ผู้ว่าราชการจังหวัด.....อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์.....

รหัสงบประมาณ 0100282001000000

รหัสกิจกรรม 01002XXXXH0025

แหล่งของเงิน 5611200

กรมประชาสัมพันธ์
รายชื่อข้าราชการที่เกษียณอายุในสิ้นปีงบประมาณ ๒๕๕๖

รูปแบบการออกรายงาน : โครงสร้างตามกฎหมาย - ทั้งส่วนราชการ - สำนักนายกรัฐมนตรี - กรมประชาสัมพันธ์

สำนัก/กอง	ตำแหน่ง/ระดับ	เลขที่ ตำแหน่ง	วันเข้ารับ ราชการ	วันเกษียณ	ระยะเวลาการ		
					ปกติ	ทวีคูณ	รวม
กองคลัง							
๑. นางสาวสิริกร วงศ์สว่าง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	๖๙	๐๑ ส.ค. ๒๕๑๘	๑๓ มิ.ย. ๒๕๕๖	๓๘ ปี ๒ เดือน ๐ วัน	-	๓๘ ปี ๒ เดือน ๐ วัน
ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์							
๒. นายสมโภชน์ วิสุทธินพทย์	ผู้อำนวยการต้น	๑๔๙	๑๘ ต.ค. ๒๕๑๖	๐๙ ก.พ. ๒๕๕๖	๓๙ ปี ๑๑ เดือน ๑๕ วัน	-	๓๙ ปี ๑๑ เดือน ๑๕ วัน
สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย							
๓. นายธนกร วงศ์วิไล	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส	๓๓๖	๓๑ ม.ค. ๒๕๒๐	๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕	๓๖ ปี ๘ เดือน ๒ วัน	-	๓๖ ปี ๘ เดือน ๒ วัน
๔. นายจรัสกร สมบูรณ์ศิลป์	ดุริยางคศิลป์ชำนาญงาน	๒๕๑	๐๑ ก.พ. ๒๕๒๒	๒๑ พ.ค. ๒๕๕๖	๓๔ ปี ๘ เดือน ๐ วัน	-	๓๔ ปี ๘ เดือน ๐ วัน
๕. นางสาวนิตยา อรุณวงศ์	คีตศิลป์อาวุโส	๒๓๕	๑๕ มี.ค. ๒๕๑๖	๑๙ ก.ค. ๒๕๕๖	๔๐ ปี ๖ เดือน ๑๘ วัน	-	๔๐ ปี ๖ เดือน ๑๘ วัน
๖. นายสุวัฒน์ เกิดผล	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ	๒๐๔	๐๘ ส.ค. ๒๕๓๔	๐๘ เม.ย. ๒๕๕๖	๒๒ ปี ๑ เดือน ๒๕ วัน	-	๒๒ ปี ๑ เดือน ๒๕ วัน
๗. นางสาวอมราภรณ์ รัฐวินิจ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๒๒๐	๑๖ มี.ค. ๒๕๒๐	๒๐ พ.ย. ๒๕๕๕	๓๖ ปี ๖ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๖ ปี ๖ เดือน ๑๗ วัน
๘. นางอุษณา ปรียากร	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ	๒๒๘	๐๓ ก.ย. ๒๕๒๒	๒๖ ก.ค. ๒๕๕๖	๓๔ ปี ๐ เดือน ๒๙ วัน	-	๓๔ ปี ๐ เดือน ๒๙ วัน
สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย							
๙. นายวีระศักดิ์ เชิงเขาว์	วิศวกรไฟฟ้าชำนาญการพิเศษ	๓๒๕	๐๑ ส.ค. ๒๕๒๐	๔-ค.ค.-๕๕	๓๖ ปี ๒ เดือน ๐ วัน	-	๓๖ ปี ๒ เดือน ๐ วัน

สำเนา/กอง	ตำแหน่ง/ระดับ	เลขที่ หนังสือ	วันขึ้น ราชการ	อายุ	อายุราชการ		
					ปี	เดือน	วัน
สำนักข่าว							
๑๐. นายอรรคนันท์ อ็อกกังวาล	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส	๕๘๙	๐๓ มี.ค. ๒๕๑๘	๑๔ มี.ย. ๒๕๔๖	๓๘ ปี ๗ เดือน ๐ วัน	-	๓๘ ปี ๗ เดือน ๐ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑							
๑๑. นายกิจจา วิชาชัย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๗๐๐	๐๑ ธ.ค. ๒๕๑๘	๑๙ ธ.ค. ๒๕๔๕	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน	-	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน
๑๒. นายณัฏฐภพ พัฒนธสรณ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๖๖๙	๑๕ มี.ค. ๒๕๒๓	๒๓ ก.พ. ๒๕๔๖	๓๓ ปี ๘ เดือน ๑๘ วัน	-	๓๓ ปี ๘ เดือน ๑๘ วัน
๑๓. นายอุทธรณ์ เกตุสิทธิ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๖๕๘	๑๗ ธ.ค. ๒๕๒๗	๑๙ พ.ย. ๒๕๔๕	๒๘ ปี ๙ เดือน ๑๖ วัน	-	๒๘ ปี ๙ เดือน ๑๖ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒							
๑๔. นางสาวรัตนา เจริญศักดิ์	ผู้อำนวยการสูง	๗๗๖	๐๑ พ.ค. ๒๕๒๒	๐๑ ธ.ค. ๒๕๔๕	๓๔ ปี ๕ เดือน ๐ วัน	-	๓๔ ปี ๕ เดือน ๐ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓							
๑๕. นางจิรพร ทองบ่อ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๙๗๙	๐๑ เม.ย. ๒๕๒๐	๐๑ มี.ย. ๒๕๔๖	๓๖ ปี ๖ เดือน ๐ วัน	๙ ปี ๑ เดือน ๘ วัน	๔๕ ปี ๗ เดือน ๘ วัน
๑๖. นายดำเนิน จงสิริวัฒน์	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส	๑๐๓๒	๑๘ ต.ค. ๒๕๑๖	๑๖ พ.ค. ๒๕๔๖	๓๙ ปี ๑๑ เดือน ๑๕ วัน	-	๓๙ ปี ๑๑ เดือน ๑๕ วัน
๑๗. นางนวลฉวี กล่าวยะยงมรกุล	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ	๑๐๖๓	๑๖ มี.ค. ๒๕๒๒	๐๗ มี.ค. ๒๕๔๖	๓๔ ปี ๖ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๔ ปี ๖ เดือน ๑๗ วัน
๑๘. นายนิวัฒน์ ปิยะวารากรณ์	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน	๙๙๔	๑๖ ส.ค. ๒๕๒๑	๐๑ ต.ค. ๒๕๔๖	๓๕ ปี ๑ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๕ ปี ๑ เดือน ๑๗ วัน
๑๙. นางเพ็ญจันทร์ มหาชนก	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๐๓๑	๑๕ เม.ย. ๒๕๒๐	๑๔ มี.ค. ๒๕๔๖	๓๖ ปี ๕ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๖ ปี ๕ เดือน ๑๗ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔							
๒๐. นางสาวกนกพร ณ พิบูล	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๑๒๒	๐๙ ต.ค. ๒๕๒๑	๐๗ ก.ค. ๒๕๔๖	๓๔ ปี ๑๑ เดือน ๒๕ วัน	๐ ปี ๒ เดือน ๘ วัน	๓๕ ปี ๒ เดือน ๑ วัน

ชื่อคนท้อง	ตำแหน่ง/ระดับชั้น	เลขที่ บัตรประชาชน	วันเดือนปีเกิด รายการ	วันคลอด	อายุครรภ์		
					ปกติ	ทวีคูณ	รวม
๒๑. นางศรีอรุณ รากะรินทร์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๑๒๙	๐๑ ธ.ค. ๒๕๑๘	๒๐ ก.ค. ๒๕๖๖	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน	-	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕							
๒๒. นายณรงค์ ทิพย์วัลย์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๓๐๒	๑๖ พ.ค. ๒๕๑๘	๑๔ ก.ย. ๒๕๖๖	๓๘ ปี ๔ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๘ ปี ๔ เดือน ๑๗ วัน
๒๓. นางอินทราณี รัตนโอภาส	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ	๑๒๖๖	๐๑ ธ.ค. ๒๕๑๘	๑๕ มี.ค. ๒๕๖๖	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน	-	๓๗ ปี ๑๐ เดือน ๐ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖							
๒๔. นายวินัย พิมพ์สร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๔๖๕	๐๔ ม.ค. ๒๕๒๐	๐๑ ธ.ค. ๒๕๖๕	๓๖ ปี ๘ เดือน ๒๙ วัน	-	๓๖ ปี ๘ เดือน ๒๙ วัน
๒๕. นายอารมณ คงสกุล	ผู้อำนวยการสูง	๑๔๓๐	๐๙ มี.ย. ๒๕๑๘	๑๗ ม.ค. ๒๕๖๖	๓๘ ปี ๓ เดือน ๒๓ วัน	-	๓๘ ปี ๓ เดือน ๒๓ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗							
๒๖. นายเกรียงไกร วิวัฒน์พนชาติ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๖๕๒	๐๑ ส.ค. ๒๕๒๒	๐๓ มี.ย. ๒๕๖๖	๓๔ ปี ๒ เดือน ๐ วัน	๐ ปี ๒ เดือน ๘ วัน	๓๔ ปี ๔ เดือน ๘ วัน
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘							
๒๗. นางกิริติกา จิตรายนนท์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๗๑๒	๐๙ ส.ค. ๒๕๒๘	๑๒ พ.ค. ๒๕๖๖	๒๘ ปี ๑ เดือน ๒๔ วัน	๐ ปี ๒ เดือน ๘ วัน	๒๘ ปี ๔ เดือน ๑ วัน
๒๘. นายวีระ เรืองสมบัติ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	๑๗๐๓	๐๓ มี.ค. ๒๕๑๘	๐๘ ธ.ค. ๒๕๖๕	๓๘ ปี ๗ เดือน ๐ วัน	-	๓๘ ปี ๗ เดือน ๐ วัน
สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์							
๒๙. นางสาวรวงทอง ยศธำรง	ผู้อำนวยการสูง	๑๗๕๑	๒๘ มี.ค. ๒๕๒๓	๐๑ เม.ย. ๒๕๖๖	๓๓ ปี ๖ เดือน ๕ วัน	-	๓๓ ปี ๖ เดือน ๕ วัน
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดปราจีนบุรี							
๓๐. นายนิคม กล่าวสุนทร	ผู้อำนวยการต้น	๑๙๘๓	๑๐ ก.ค. ๒๕๑๗	๐๒ มี.ย. ๒๕๖๖	๓๙ ปี ๒ เดือน ๒๓ วัน	-	๓๙ ปี ๒ เดือน ๒๓ วัน

สถานศึกษา/กอง	ตำแหน่ง/ระดับ	เลขที่ ตำแหน่ง	วันเข้ารับ ราชการ	วันเกิด	อายุราชการ		
					ปกติ	ทวีคูณ	รวม
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครราชสีมา							
๓๑. นางชนัดดา แอร์ริส	ผู้อำนวยการต้น	๒๐๘๔	๐๒ ม.ค. ๒๕๑๙	๑๔ ก.พ. ๒๕๔๖	๓๗ ปี ๙ เดือน ๑ วัน	-	๓๗ ปี ๙ เดือน ๑ วัน
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดเชียงราย							
๓๒. นางสาวพิมพ์พิศา พจนานรินทร์	ผู้อำนวยการต้น	๒๐๒๑	๐๘ ต.ค. ๒๕๒๒	๐๑ เม.ย. ๒๕๔๖	๓๓ ปี ๑๑ เดือน ๒๕ วัน	-	๓๓ ปี ๑๑ เดือน ๒๕ วัน
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดตาก							
๓๓. นายชุมพร เรือนใจดี	ผู้อำนวยการต้น	๒๑๔๒	๐๑ ส.ค. ๒๕๒๐	๑๐ ก.ค. ๒๕๔๖	๓๖ ปี ๒ เดือน ๐ วัน	-	๓๖ ปี ๒ เดือน ๐ วัน
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดภูเก็ต							
๓๔. นางปณยวีร์ ทองศิริเศรษฐ์	ผู้อำนวยการต้น	๒๐๖๐	๑๖ ส.ค. ๒๕๑๙	๒๑ เม.ย. ๒๕๔๖	๓๗ ปี ๑ เดือน ๑๗ วัน	-	๓๗ ปี ๑ เดือน ๑๗ วัน
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี							
๓๕. นางสาวชุติมา แหะละยุหิม	ผู้อำนวยการต้น	๒๐๙๔	๐๑ พ.ค. ๒๕๒๔	๐๓ เม.ย. ๒๕๔๖	๓๒ ปี ๕ เดือน ๐ วัน	๐ ปี ๘ เดือน ๓ วัน	๓๓ ปี ๑ เดือน ๓ วัน



ที่ นร 1013.4/66

สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000

เลขที่รับ	85
วันที่	2 ม.ค. 56
เวลา	14.53 น.

26 ธันวาคม 2555

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

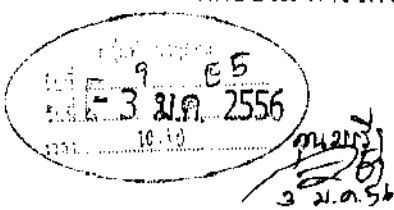
- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556
 2. กำหนดการหลักสูตรที่ 1
 3. แผนผังสถานที่ของ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
 4. ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม
 5. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1
 6. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.1
 7. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.2
 8. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.3
 9. แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1, 2.1 , 2.2 และ 2.3
 10. กำหนดการ หลักสูตรที่ 2.1, 2.2 และ 2.3

กองการเจ้าหน้าที่	
วันที่ 2 ม.ค. 2556	E 20
หมายเลขบัญชี	16:31
☒ กพม.	☐ กพร.
☐ กปร.	☐ กสอ.
☐ กปร.	☐ กอจ.
☐ กพร.	☐ ก...

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี ซึ่งล้วนเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงานในภาคราชการที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ภายหลังจากพ้นหน้าที่ราชการแล้ว จึงได้จัดดำเนินการโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งในปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ กำหนดจัดในวันอังคารที่ 12 มีนาคม 2556 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ว่าด้วย การเดินทางไปราชการ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ข้อ 20 และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

/หลักสูตรที่ 2...



หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เป็นการดำเนินการร่วมกันระหว่างสำนักงาน ก.พ. กับหน่วยงานภาคเอกชน โดยอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ สำนักงาน ก.พ. จำนวน 3 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี ซึ่งจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันได้ หลักสูตรดังกล่าวกำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 9 รุ่น ๆ ละ 90 - 120 คน ระยะเวลา 5 วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.1 ค่าใช้จ่ายรายละ 7,750.- บาท (ค่าอาหาร 3,700.- บาท ค่าอาหารว่าง 250.- บาท ค่าที่พัก 3,000.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท 800.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ซึ่งจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 10 รุ่น ๆ ละ 40 - 60 คน ระยะเวลาดำเนินการ 5 วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.2 ค่าใช้จ่ายรายละ 7,500.- บาท (ค่าอาหาร 3,690.- บาท ค่าอาหารว่าง 250.- บาท ค่าที่พัก 3,000.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น 560.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.3 การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ซึ่งจัดให้มีการบรรยายและฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันกำหนดจัดที่ เพชรริมธารรีสอร์ท อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 6 รุ่นๆ ละ 60 - 80 คน ระยะเวลา 5 วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่าย รายละเอียด 7,750.- บาท (ค่าอาหาร 3,700.- บาท ค่าอาหารว่าง 250.- บาท ค่าที่พัก 3,000.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธารรีสอร์ท 800.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

สำหรับข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปริญญานิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ สำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกในหลักสูตรที่ 2.1 หรือ 2.2 หรือ 2.3 เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 5 และ 6 หรือ 7 หรือ 8 และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัครส่งไปที่โครงการปริญญานิเทศข้าราชการเกษียณอายุ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2556

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2556 ทราบ และให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปริญญานิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2556 พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายชาญวิทย์ ไกรฤกษ์)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

โทรศัพท์ 0 2547 1799 0 2547 1771

โทรสาร 0 2547 1752, 0 2547 1783

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556

1. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า 25 ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจากสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว
- 2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
- 2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ที่สมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 1 จำนวนไม่น้อยกว่า 700 คน และหลักสูตรที่ 2 จำนวนไม่น้อยกว่า 800 คน (ไม่น้อยกว่า 16 รุ่น)

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผลผลิต (OUTPUT)

4.1.1 มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 1 จำนวนไม่น้อยกว่า 700 คน

4.1.2 มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2 จำนวนไม่น้อยกว่า 800 คน (ไม่น้อยกว่า 16 รุ่น)

4.2 ผลลัพธ์ (OUTCOME)

4.2.1 ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

5. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

5.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

5.1.1 ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า 700 คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ 1

5.1.2 ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า 800 คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ 2

5.1.3 ร้อยละ 85 ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 1 มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ 1

5.1.4 ร้อยละ 85 ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2 มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ 2

5.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

5.2.1 ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

5.2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

6. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีจัดการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน 4 - 6 คน

หลักสูตรที่ 2 ระยะเวลา 5 วัน มี 3 หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง 1 หลักสูตร) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา 5 วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน 9 รุ่นๆ ละ 90 - 120 คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา 5 วัน ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน 10 รุ่นๆ ละ 40 - 60 คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ 2.3 การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกายหลังวัยเกษียณ ” ระยะเวลา 5 วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน 6 รุ่นๆ ละ 60 - 80 คน โดยจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

7. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันอังคารที่ 12 มีนาคม 2556

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 9 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่ 1	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 5	เมษายน 2556
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่ 22	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 26	เมษายน 2556
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่ 13	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 17	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่ 27	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 31	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่ 10	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 14	มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่ 24	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 28	มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่ 8	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 12	กรกฎาคม 2556
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่ 29	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 2	สิงหาคม 2556
รุ่นที่ 9	วันจันทร์ที่ 5	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 9	สิงหาคม 2556

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 10 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันอาทิตย์ที่ 31	มีนาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 4	เมษายน 2556
รุ่นที่ 2	วันอาทิตย์ที่ 21	เมษายน	-	วันพฤหัสบดีที่ 25	เมษายน 2556
รุ่นที่ 3	วันอาทิตย์ที่ 5	พฤษภาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 9	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 4	วันอาทิตย์ที่ 12	พฤษภาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 16	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 5	วันอาทิตย์ที่ 19	พฤษภาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 23	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 6	วันอาทิตย์ที่ 9	มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ 13	มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 7	วันอาทิตย์ที่ 23	มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ 27	มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 8	วันอาทิตย์ที่ 7	กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 11	กรกฎาคม 2556
รุ่นที่ 9	วันอาทิตย์ที่ 21	กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 25	กรกฎาคม 2556
รุ่นที่ 10	วันอาทิตย์ที่ 28	กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 1	สิงหาคม 2556

หลักสูตรที่ 2.3 จำนวน 6 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันอาทิตย์ที่ 24	มีนาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 28	มีนาคม 2556
รุ่นที่ 2	วันอาทิตย์ที่ 21	เมษายน	-	วันพฤหัสบดีที่ 25	เมษายน 2556
รุ่นที่ 3	วันอาทิตย์ที่ 12	พฤษภาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 16	พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 4	วันอาทิตย์ที่ 9	มิถุนายน	-	วันพฤหัสบดีที่ 13	มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 5	วันอาทิตย์ที่ 7	กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 11	กรกฎาคม 2556
รุ่นที่ 6	วันอาทิตย์ที่ 21	กรกฎาคม	-	วันพฤหัสบดีที่ 25	กรกฎาคม 2556

8. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ 1 ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
 หลักสูตรที่ 2.1 ดำเนินการที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
 หลักสูตรที่ 2.2 ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
 หลักสูตรที่ 2.3 ดำเนินการที่ เพชรนิมิตร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทาง

หลักสูตรที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (สำหรับหลักสูตรที่ 2 เลือกฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 9 รุ่น ๆ ละ 90 - 120 คน ระยะเวลา 5 วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท 800 บาท)

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 10 รุ่นๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,690 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น 560 บาท)

หลักสูตรที่ 2.3 การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ ” ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหา วิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนว วิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 6 รุ่นๆ ละ 60 - 80 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่าย คนละ 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท 800 บาท)

10. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสานการ ดำเนินการกับชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพ เพชรริมธาร เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

11. ที่ปรึกษาโครงการ

11.1	นายณนทิกร	กาญจนะจิตรา	เลขาธิการ ก.พ.
11.2	นายชาณุวิทย์	ไกรฤกษ์	รองเลขาธิการ ก.พ.
11.3	นางรัตนา	อุบลสิงห์	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
11.4	นางสาวปาริชาติ	พุดน้อย	ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน (รักษาการนักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ)

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ

12.1	นางลักขณา	พิทักษ์สรยุทธ	ผู้อำนวยการกลุ่มเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
12.2	นางสาวทิพย์วรรณ	บัวบูชา	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

กลุ่มเสริมสร้างคุณภาพชีวิต วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทร. 0 2547 1799, 081 639 4368

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783



กำหนดการ

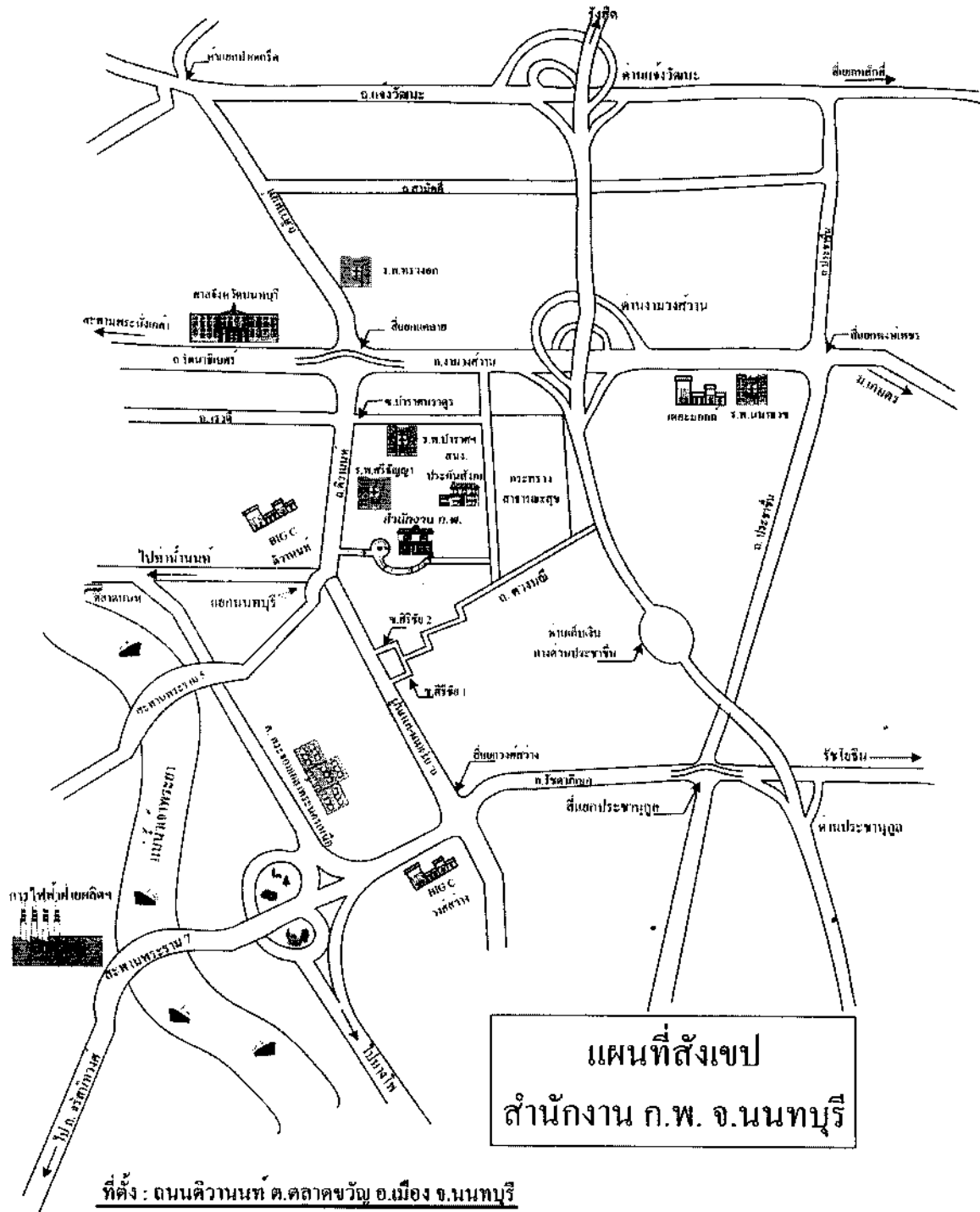
โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๖ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๖

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวิดีโอทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโดย นายธนทกร 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 ชุณหวัดดีกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหวัดดีกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “ สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์ ” โดย ❖ นายอานัติ ชวนะเกรียงไกร ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านกฎหมาย กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ สมาชิกวุฒิสภา อดีตนายกสภาทนายความ ❖ นายนิติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภาทนายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นางสาวรพีพร มณีพงษ์ นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ สำนักงาน ก.พ. (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

แผนที่ที่ตั้งสำนักงาน 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.)

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 (หลักสูตรที่ 1)

วันอังคารที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2556

ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

(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..... E-mail.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศฯ กลุ่มเสริมสร้างคุณภาพชีวิต วิทยาลัยข้าราชการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 0 2547 1771

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

หมายเหตุ เนื่องจากผู้สมัครมีจำนวนมาก สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งรายชื่อตอบรับเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1
ทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

ใบสมัคร

โครงการปจณินิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 (หลักสูตรที่ 2.1)
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบมะขามเตี้ย 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.....
ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่..... ซอย/ตรอก.....
ถนน..... อำเภอ/ เขต จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....
E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ 2.1 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 120 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ 2.1

รุ่น	กำหนดการอบรม				
รุ่นที่ 1(L 1)	วันจันทร์ที่	1	เมษายน	- วันศุกร์ที่	5 เมษายน 2556
รุ่นที่ 2(L 2)	วันจันทร์ที่	22	เมษายน	- วันศุกร์ที่	26 เมษายน 2556
รุ่นที่ 3(L 3)	วันจันทร์ที่	13	พฤษภาคม	- วันศุกร์ที่	17 พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 4(L 4)	วันจันทร์ที่	27	พฤษภาคม	- วันศุกร์ที่	31 พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 5(L 5)	วันจันทร์ที่	10	มิถุนายน	- วันศุกร์ที่	14 มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 6(L 6)	วันจันทร์ที่	24	มิถุนายน	- วันศุกร์ที่	28 มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 7(L 7)	วันจันทร์ที่	8	กรกฎาคม	- วันศุกร์ที่	12 กรกฎาคม 2556
รุ่นที่ 8(L 8)	วันจันทร์ที่	29	กรกฎาคม	- วันศุกร์ที่	2 สิงหาคม 2556
รุ่นที่ 9(L 9)	วันจันทร์ที่	5	สิงหาคม	- วันศุกร์ที่	9 สิงหาคม 2556

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

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ 2.1 จะต้องเสียค่าใช้จ่าย 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 250 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูล และการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้วหากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและสงใบสมัครได้ที่

โครงการปริญญานิเทศา กลุ่มเสริมสร้างคุณภาพชีวิต วิทยาลัยข้าราชการ
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 0 2547 1771

โทรสาร 0 2547 1752 , 0-2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 (หลักสูตรที่ 2.2)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี

(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.....
 ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่..... ซอย/ตรอก.....
 ถนน..... อำเภอ/ เขต จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....
 E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ 2.2 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ 2.2

รุ่น	กำหนดการอบรม				
รุ่นที่ 1(M 1)	วันอาทิตย์ที่	29	เมษายน	- วันพฤหัสบดีที่	3 พฤษภาคม 2555
รุ่นที่ 2(M 2)	วันอาทิตย์ที่	20	พฤษภาคม	- วันพฤหัสบดีที่	24 มิถุนายน 2555
รุ่นที่ 3(M 3)	วันอาทิตย์ที่	10	มิถุนายน	- วันพฤหัสบดีที่	14 มิถุนายน 2555
รุ่นที่ 4(M 4)	วันอาทิตย์ที่	17	มิถุนายน	- วันพฤหัสบดีที่	21 มิถุนายน 2555
รุ่นที่ 5(M 5)	วันอาทิตย์ที่	1	กรกฎาคม	- วันพฤหัสบดีที่	5 กรกฎาคม 2555
รุ่นที่ 6(M 6)	วันอาทิตย์ที่	8	กรกฎาคม	- วันพฤหัสบดีที่	12 กรกฎาคม 2555
รุ่นที่ 7(M 7)	วันอาทิตย์ที่	22	กรกฎาคม	- วันพฤหัสบดีที่	26 กรกฎาคม 2555
รุ่นที่ 8(M 8)	วันอาทิตย์ที่	5	สิงหาคม	- วันพฤหัสบดีที่	9 สิงหาคม 2555

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่างๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ 2.2 จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,690 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น 560 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปริญญานิเทศฯ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1799 , 0 2547 1771

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2556 (หลักสูตรที่ 2.3)

ณ เพชรนิมิตธาร รีสอร์ท อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

(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.....
 ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่..... ซอย/ตรอก.....
 ถนน..... อำเภอ/ เขต จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....
 E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ 2.3 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถ
 รับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 80 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ 2.3

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ 1(P 1)	วันอาทิตย์ที่ 24 มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ 28 มีนาคม 2556
รุ่นที่ 2(P 2)	วันอาทิตย์ที่ 21 เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ 25 เมษายน 2556
รุ่นที่ 3(P 3)	วันอาทิตย์ที่ 12 พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ 16 พฤษภาคม 2556
รุ่นที่ 4(P 4)	วันอาทิตย์ที่ 9 มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ 13 มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 5(P 5)	วันอาทิตย์ที่ 10 มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ 14 มิถุนายน 2556
รุ่นที่ 6(P 6)	วันอาทิตย์ที่ 21 กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ 25 กรกฎาคม 2556

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะมีหนังสือแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่างๆ ในการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ 2.3 จะต้องเสียค่าใช้จ่าย 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 250 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-เพชรริมธาร รีสอร์ท 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่น โปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้ เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไป ด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศฯ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1799 , 0 2547 1771
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

สิ่งที่ส่งมาด้วย 9

แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2556

กระทรวง กรม

หลักสูตรที่ 1

[illegible]

หลักสูตรที่ 2.1

[illegible]

หมายเหตุ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจน

[illegible]

หมายเหตุ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจน

แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2556

กระทรวง กรม

หลักสูตรที่ 2.3

[illegible]

หมายเหตุ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจน



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ.2556 หลักสูตรที่ 2.1



"ชีวิตสดใส...หลังวัยเกษียณอายุ" 5 วัน 4 คืน

ณ.เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์	กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว
07.30 น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
10.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงจังหวัดกาญจนบุรี แวะชมสะพานประวัติศาสตร์สะพานข้ามแม่น้ำแคว
11.30 – 12.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท/เครื่องดื่มต้อนรับ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 14.00 น.	พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
14.00 – 15.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
16.00 – 17.00 น.	กิจกรรมนวดเพื่อสุขภาพ นวด/อบสมุนไพร/สระสปา/แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันอังคาร	เดอะเลกาซี-การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ-กินอยู่อย่างสง่า
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร "ซิกง"
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิดโปรแกรม วิทยากร ทีมงาน
09.30 – 10.30 น.	บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
10.45 – 12.00 น.	บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	บรรยาย "กินอยู่อย่างสง่า"



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ.2556 หลักสูตรที่ 2.1



"ชีวิตสดใส...หลังวัยเกษียณอายุ" 5 วัน 4 คืน

ณ.เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

14.30 - 14.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
14.45 - 16.00 น.	บรรยาย "กินอยู่อย่างสง่า"
16.30 - 17.30 น.	กิจกรรมนวดเพื่อสุขภาพ/อบสมุนไพร/สระสปา/แอโรบิคในน้ำ
18.30 - 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 - 20.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ	เดอะเลกาซี-วัดป่าสุนันทวนาราม-อุทยานไทรโยคใหญ่
--------	--

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 - 07.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
07.30 - 10.00 น.	ออกเดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม
10.30 - 11.30 น.	ฟังพระธรรมเทศนา ฟังปฏิบัติจิตสมาธิ
11.30 - 15.00 น.	ออกเดินทางสู่อุทยานแห่งชาติไทรโยคใหญ่
12.00 - 15.00 น.	ล่องแพรับประทานอาหารกลางวันร้าน The For Rest (Sai-Yok view)
15.00 - 16.30 น.	ออกเดินทางจากอุทยานแห่งชาติไทรโยค กลับสู่ที่พัก ที่เดอะเลกาซีฯ
17.00 - 18.00 น.	กิจกรรมนวดเพื่อสุขภาพ/อบสมุนไพร/สระสปา/แอโรบิคในน้ำ
18.30 - 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 - 20.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี	สายกลางเพื่อชีวิต-ตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle
-------------	---

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
06.00 - 07.00 น.	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ.2556 หลักสูตรที่ 2.1

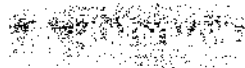
"ชีวิตสดใส...หลังวัยเกษียณอายุ" 5 วัน 4 คืน



ณ.เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	บรรยายเรื่อง "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม"
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย "เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter"
15.30 – 15.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
18.00 – 22.00 น.	สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมงาน / พักผ่อนตามอัธยาศัย
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์	วัดเมตราธรรมโพธิญาณ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
07.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
08.00 – 09.00 น.	เดินทางถึงวัดเมตราธรรมโพธิญาณ
09.00 – 10.00 น.	แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม ชมผลงานปฏิมากรรมหุ่นขี้ผึ้ง หลากหลายด้าน ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 17.30 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



กำหนดการ



โครงการปัจจัยนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2556 (หลักสูตรที่ 2.2)

“โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพมิขันธ์ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์

สำนักงาน ก.พ. ณ ต.บ้านนบ จังหวัดนนทบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ณ ต.บ้านนบ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพมิขันธ์ จังหวัดสระบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
11.00 – 12.00 น.	เดินทางถึง อ.มวกเหล็ก ขึ้นแจ้งรายละเอียดโครงการ - แนะนำตัว
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
13.00 – 16.30 น.	ศึกษาดูงาน ด้านเศรษฐกิจ ณ Palio Khaoyai นครราชสีมา
16.30 – 18.00 น.	กิจกรรมในน้ำ / เดินยามเย็น / เปตอง
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 20.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันจันทร์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพมิขันธ์ – การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องวัดไขมัน
06.00 – 07.00 น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
07.00 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 – 09.00 น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
	ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น / กิจกรรมเลือกประธานรุ่น – ชื่อรุ่น
09.00 – 10.30 น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
10.45 – 12.00 น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
13.30 – 16.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ / จัดกระดูก / ผูกสมอ / ชม VCD สุขภาพ / คาราโอเกะ) (อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ)
16.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 20.30 น.	ชะลอโรคปวดข้อ
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร**ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – การวางแผนชีวิตที่ดีด้วยทอง**

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องตีมธัญพืช
06.00 – 07.00 น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ฝึกซึ้ง)
07.00 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 – 09.00 น.	เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 – 10.30 น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
10.45 – 12.00 น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 – 13.30 น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
13.30 – 16.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / • ทดสอบอายุรวัฒน์ / จัดกระดูก / ฝึกสมอง / ชม VCD สุขภาพ / คาราโอเกะ) • (อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ)
16.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจาคูชี / เดินยามเย็น / เปตอง
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 20.30 น.	กินอยู่เพื่อปรับธาตุ
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ**ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – การเปลี่ยนแปลงในวัยสวามิ**

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องตีมธัญพืช
06.00 – 07.00 น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ฝึกซึ้ง)
07.00 – 08.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 – 09.00 น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 – 10.30 น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสวามิ”
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
10.45 – 12.00 น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสวามิ”
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 – 17.00 น.	กิจกรรมเลือกทำ 1 รายการ 1. ศึกษาดูงาน ชมกิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง 2. ฝึกทำงานฝีมือ ลงรักปิดทอง
18.30 – 22.00 น.	สานฝันวันอำลา / Cow boy Night
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช
06.00 – 07.00 น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
07.00 – 08.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 – 14.00 น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างไทย(องค์การมหาชน) จ.พระนครศรีอยุธยา
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
	ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
14.00 – 16.00 น.	เดินทางกลับ

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า - เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น - CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยใสในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว



กำหนดการ



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2556 (หลักสูตรที่ 2.3)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อ.ท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี.

วันอาทิตย์ (วันแรก) สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
08.00 น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำรีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
10.30-11.40 น.	เดินทางถึง Swiss Sheep Farm อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี เยี่ยมชมและศึกษาการทำฟาร์มเลี้ยงแกะ
12.00 -13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ ครีวเม็ตทราย
13.30-16.00 น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. 2499 ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
17.00-18.00 น.	ศึกษาดูงานธุรกิจค้าปลีกแนวใหม่ ณ ซานโตรินี่ปาร์ค อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี และชมสถาปัตยกรรมรูปแบบเกาะซานโตรินี่ ประเทศกรีซ
19.00 น.	เดินทางถึงเพชรริมน้ำรีสอร์ท รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
20.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	รับอนุญาตเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันจันทร์ (วันที่สอง) เพชรริมน้ำ รีสอร์ท – สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
05.30 น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล / ชั่งน้ำหนัก / วัดความดันโลหิต / วัดชีพจร / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00-07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิกง”
07.30-08.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30-09.00 น.	ถ่ายรูปเพื่อทำทำเนียบรุ่น
09.00-12.00 น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
10.30-10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00-16.00 น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย”
14.30-14.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00-16.30 น.	สาธิตการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
16.30-18.30 น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม แอโรบิกในน้ำ / นวดเพื่อสุขภาพ / อบสมุนไพร / เปตอง / เดินยามเย็น
18.30-19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร (วันที่สาม) เพชรพิมธรร รีสอร์ท การจัดโครงสร้างกระดูกสันหลัง Spinal Settle

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00-07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซี่ง”
07.30-09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00-12.00 น.	บรรยาย “การเรียนรู้สถิติการจัดโครงสร้างกระดูกสันหลัง Spinal Settle”
10.30-10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00-16.00 น.	เคล็ดลับการมีอายุยืน (โดยหลักอายุรเวท)
15.00-15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00-18.00 น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม แอโรบิกน้ำ / นวดเพื่อสุขภาพ / อบสมุนไพร / เปตอง / เดินยามเย็น
18.30-19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 น.	เลือกประธานรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สี่) เพชรพิมธรร รีสอร์ท - การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
05.30 น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล / ชั่งน้ำหนัก / วัดความดันโลหิต / วัดชีพจร / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00-07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “รำกระบอง”
07.30-09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00-12.00 น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
10.30-10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00-16.00 น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
14.30-14.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00-18.00 น.	ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ
18.30-19.30 น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันท้าว) การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00-07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “รำกระบอง”
07.30-09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระ
09.00 น.	เดินทางออกจากเพชรรัตนรีสอร์ทสู่ “โครงการช้างหัวมัน”
9.30-11.00 น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
11.30-12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ครั้ววิโรจน์ ริมเขื่อนแก่งกระจาน
12.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอรัญคัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคววบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
 - ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
 - ชุดชาสั่น สำหรับแอโรบิคในน้ำ
 - ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้าว
-