



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๑, ๑๓๒๓

ที่ นร ๐๒๐๓.๐๓/๗๙๓

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน อปส. ผ่าน รปส.(นายประวิณ พัฒนะพงษ์)

เพื่อโปรดพิจารณาสั่งการ

ข้อเท็จจริง

๑. สำนักงาน ก.พ. แจ้งว่า ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ กำหนดจัดโครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ จำนวน ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ ในวันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ดำเนินการร่วมกันระหว่างสำนักงาน ก.พ.กับหน่วยงานเอกชน ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรนี้จะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่กำหนดซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ ข้อ ๒๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม จำนวน ๓ หลักสูตร ประกอบด้วย

- หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” จัดที่ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) เสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด ๙,๓๐๐ บาท

- หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” จัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๔๐- ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) เสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด ๙,๐๐๐ บาท

- หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” จัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอนายาย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐ บาท

/๒. ข้าราชการ...

ด่วนที่สุด

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

เพื่อโปรดทราบ และเวียนแจ้งให้ข้าราชการในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการในสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่แจ้งความประสงค์ไว้ (ดังรายชื่อที่แนบ) ทั้งนี้ หากท่านใดต้องการจะเข้าร่วมโครงการดังกล่าว กรุณากรอกใบสมัครผ่านเว็บไซต์ระบบการลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. หลักสูตรที่ ๑ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/๕๘๐๑> ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มี.ค. ๒๕๕๘ และหลักสูตรที่ ๒ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/๕๘๐๒> ภายในวันพุธที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘ (ต้องสมัครด่วน หากผู้สมัครเต็มจะไม่สามารถเข้าระบบได้) ทั้งนี้ เมื่อดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ขอให้จัดทำประมาณการค่าใช้จ่ายเดินทาง (รวมค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม) ส่งให้ กกจ. เพื่อดำเนินการด้านงบประมาณ ภายในวันที่ ๘ มี.ค. ๒๕๕๘


(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

กกจ.

๓ มี.ค.๕๘

๒. ข้าราชการที่ประสงค์เข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือ สมัครทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่หลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกระหว่างหลักสูตรที่ ๒.๑ หรือ ๒.๒ หรือ ๒.๓ เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครผ่านเว็บไซต์ระบบการลงทะเบียนกลาง สำนักงาน ก.พ. หลักสูตรที่ ๑ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/๕๘๐๑> ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘ และหลักสูตรที่ ๒ ที่ <http://register.ocsc.go.th/registration/๕๘๐๒> ภายในวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘

๓. กกจ.ได้บรรจุโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ไว้ในโครงการพัฒนาบุคลากร กปส. (งบภารกิจพื้นฐาน กกจ. (เงินรายได้)) เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๒๖,๐๐๐ บาท
ข้อพิจารณา

๑. ในสิ้นปีงบประมาณ ๒๕๕๘ กปส. มีข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ จำนวน ๔๐ คน (เอกสารแนบ ๑)

๒. กกจ.ได้สำรวจความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ในปีนี้ จำนวน ๔๐ คน สรุปผลการสำรวจ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๗ คน (เอกสารแนบ ๒)

๓. เห็นสมควรเวียนแจ้งข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ปี ๒๕๕๘ (วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘) ที่แจ้งความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการเพื่อยืนยันการเข้าร่วมโครงการพร้อมแจ้งประมาณการค่าใช้จ่ายเดินทางให้ กกจ.เพื่อดำเนินการด้านงบประมาณ ภายในวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาสั่งการต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง

- ดำเนินการตามเสนอ

๑.๖

(นายอภิรักษ์ จันทรังษี)

อปส.

- ๒ มี.ค. ๒๕๕๘

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

กกจ.

(นายประวิณ หัตถะพงษ์)

รปส.

๒๗ กพ ๒๕๕๘

ส่งมอบ กกจ.
- ๓ มี.ค. ๒๕๕๘
ก.ก.จ.

๒. (นายประวิณ หัตถะพงษ์) 1076

๒๗ กพ. ๒๕๕๘

อปส. (นายอภิรักษ์ จันทรังษี) 1329

- ๒ มี.ค. ๒๕๕๘

ประมาณการค่าใช้จ่ายสำหรับผู้แจ้งความประสงค์
เข้าร่วมโครงการป้องกันเอดส์ข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘
ณ สำนักงาน ก.พ., จังหวัดกาญจนบุรี, จังหวัดสระบุรี และ จังหวัดเพชรบุรี

ชื่อ - สกุล.....ตำแหน่ง.....
สังกัด.....โทรศัพท์มือถือ.....

ค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

๑. ค่าที่พัก	เป็นเงิน.....บาท
๒. ค่าพาหนะ (ไป - กลับ)	เป็นเงิน.....บาท
๓. ค่าเบี้ยเลี้ยง	เป็นเงิน.....บาท
รวมเป็นเงิน	บาท

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน)

☐ หลักสูตรที่ ๒.๑ (จังหวัดกาญจนบุรี) รุ่นที่.....
☐ หลักสูตรที่ ๒.๒ (จังหวัดสระบุรี) รุ่นที่.....
☐ หลักสูตรที่ ๒.๓ (จังหวัดเพชรบุรี) รุ่นที่.....

๑. ค่าลงทะเบียน	เป็นเงิน.....บาท
๒. ค่าที่พัก	เป็นเงิน.....บาท
๓. ค่าพาหนะ (ไป - กลับ)	เป็นเงิน.....บาท
๔. ค่าเบี้ยเลี้ยง	เป็นเงิน.....บาท
รวมเป็นเงิน	บาท

หมายเหตุ

๑. กกจ. จะนำมาคำนวณค่าใช้จ่ายในภาพรวมเพื่อขออนุมัติต่อไป
๒. ส่วนกลางเบิกค่าพาหนะ (แท็กซี่) วันเดินทางหลักสูตรที่ ๒ เท่านั้น คนละไม่เกิน ๕๐๐ บาท (เนื่องจากมีสัมภาระ)
๓. ในระหว่างเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ ไม่สามารถเบิกค่าเบี้ยเลี้ยงได้
๔. ค่าที่พัก ตามที่จ่ายจริงและไม่เกินอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด หนังสือด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลว. ๑๔ ม.ค. ๕๖ (ต้องมีใบเสร็จมาเบิกด้วย)

กรุณาส่งแบบตอบรับภายในวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๘ ทางหมายเลขโทรสาร ๐๒-๖๑๘๒๓๓๖
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ได้ที่ ๐๒-๖๑๘๒๓๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๒, ๑๓๒๘
(น.ส.เรวดี หงษากุล และน.ส.สุภารัตน์ ภาณี : ผู้ประสานงาน)

ด่วนที่สุด

นร ๑๐๑๓.๔/๕๘



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

กองการเจ้าหน้าที่	
วันที่ ๑ ก.พ. ๒๕๕๘	ที่ E ๙๙
จังหวัดนนทบุรี	
☒ กพบ.	☐ กอพ.
☐ สบต.	☐ สสป.
☐ สบพ.	☐ กคจ.
☐ กวธ.	☐ ๐.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

๒. คู่มือการสมัครเข้ารับการอบรมออนไลน์

ด้วยในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดดำเนินโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 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 ร่วมบรรยาย อภิปราย และนำการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในวันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ.

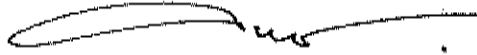
หลักสูตรที่ ๒ เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และมีการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เป็นการดำเนินโครงการร่วมกันระหว่างสำนักงาน ก.พ. กับหน่วยงานภาคเอกชน ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงาน ก.พ. ประกอบด้วย ๓ หลักสูตรย่อย ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรม สามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหลักสูตรเดียว และสามารถเบิกจ่ายเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ 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 โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

/จึงเรียนมา ...

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ทราบ
พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม 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

กมลวดี
๒๐ ก.พ. ๕๘

162
144
1. ก. 148



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณัติคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจากสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

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 สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจจัยนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง 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 ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว 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.....สุขใจสุขภาพ หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรนิมิต รีสอร์ท อำเภอนาทาย 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 ๒๔ 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 อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท อำเภอยางาย 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” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาศี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติ

ในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาศี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๔,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาศี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ๔๕๐.- 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 ๔,๐๐๐.- 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 ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิธรา หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหา วิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตาม แนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรนิธรา รีสอร์ท อำเภอยางาย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้อง เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๔,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรนิธรา รีสอร์ท ๔๕๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาศี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพ เพชรนิธรา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|----------------------------------|--|
| ๑๑.๑ นายธนัทกร 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 นางสาวกนกนา พัทธสฤษฎ์

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

๑๒.๒ นางสาวมุกดาวรรณ เอี้ยววิจิตรจรัส

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๔๔, ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒ , ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



กำหนดการ

โครงการป้องกันมิให้ข้าราชการเกษียณอายุ 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.	ชมวิดีโอทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายณนทิกร กาญจนะจิตรา เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง “เกษียณอย่างไรให้เกษม” โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควัชระ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ” โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสติกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสติกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ นายอานัติ ขวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อธิบดีอุปนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาธิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อบริษัทรายละเอียด
เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙
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 และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อบริษัทรายละเอียด

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. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

๒. อาหารที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจัดให้เป็น มังสวิรัติ

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เพชรริมธาร 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 - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ หลักสูตรที่ ๒.๑
จัดโดย สำนักงาน ก.พ.



ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว 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 (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะ เลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
- ๑๑.๓๐ น. ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
- ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
- ๑๖.๓๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก
- ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “ซิ้ง”
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๘.๐๐ - 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 อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 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.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ
๑๐.๔๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท 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 - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
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.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาอุทยานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม 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
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดชาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย



โครงการปฐมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ศูนย์วัฒนธรรมย้อนยุค ณ หุบบัวชม
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าก่อนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นบางโพธิ์(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 / ทดสอบอายุวัฒน์ /
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/เปิดอง
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,เครื่องวัดอ้วนผอม
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 / ทดสอบอายุวัฒน์ / จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เดินยามเย็น / เปิดอง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – กินอยู่แบบสายกลาง - สาธิตปรุงอาหารล้างพิษ
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 / แสงระจาคูชี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

วันพุธ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น- 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 เชลโลโรคปวดข้อ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	สานฝันวันอำลา / 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

- 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 และชุดควบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดชาสั่น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อ.ท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)	สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำ รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ ครีวเม็ดยา
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ศึกษาดูงานสถาปัตยกรรมซึ่งจำลองรูปแบบจากเมืองเวนิส ประเทศอิตาลี ณ เดอะเวเนเซีย หัวหิน
๑๕.๔๐ 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”/เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๑๕ - 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 / วัยนี้ / เปตอง / เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม) เพชรวิมธาร 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) เพชรวิมธาร 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/ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ (วันที่ห้า)

การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๘.๐๐ น.	เดินทางออกจากเพชรบูรณ์ รีสอร์ท สู่ “โครงการช่างหัวมัน”
๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๐๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

คู่มือลงทะเบียน เข้าร่วมโครงการปัจฉิมฯ 2558

หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

วิธีลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 1)

รายละเอียดโครงการ:

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปี ส่วนเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและภายหลังพ้นจากหน้าราชการแล้ว หวังสำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณขึ้นเป็นประจำทุกปี

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ

- กำหนดจัดใน วันอังคารที่ 17 มีนาคม 2558 เวลา 8.30-16.30 น. ณ หอประชุมสุชนนัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

Post date:

พ.ศ. 21 มกราคม, 2015 - 15:59

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายใจ อุดมคติ และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าข้าราชการไปแล้ว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย:

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2558

วันที่จัดโครงการ: อังคาร, 17 มีนาคม, 2015

ระยะเวลา: 1 วัน

สถานที่:

ณ หอประชุมสุชนนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เบอร์ติดต่อ:

02-547-1799, 02-547-1771

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

หลังจากใส่ URL ที่ได้รับ:ระบบลงทะเบียนจะแสดงรายละเอียดของโครงการปัจฉิมนิเทศฯ หลักสูตรที่ 1

- ให้คลิกที่ปุ่ม : ลงทะเบียน

โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 1)

- 1) ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน *

สำนักงาน *

- เลือกกรรมการ -

ชื่อ *

นามสกุล *

วัน/เดือน/ปีเกิด *

วัน เดือน ปี
ค.ศ. 1954-2497, ค.ศ. 1955-2498

อีเมล *

โทรศัพท์มือถือ *

- 2) ข้อมูลที่ทำงาน

กรม *

- เลือกกรรมการ -

- กรอกข้อมูลของหลักสูตรที่ 1 ให้ครบ และกดปุ่ม “Submit” ด้านล่าง สำหรับลงทะเบียน
- เครื่องหมาย *: ช่องบังคับกรอกข้อมูล

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ การใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิ๊กที่นี่

ขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู หลักสูตรของฉัน
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ หลักสูตรของฉัน แล้วคลิกปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาใช้เมนู บัญชีผู้ใช้ของฉัน แล้วคลิกแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากกดปุ่ม "Submit" จะขึ้นหน้า ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

วิธีลงทะเบียน หลักสูตรที่ 2

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

รายละเอียดโครงการ:

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปี ล้วนเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและภายหลังพ้นจากหน้าที่ราชการแล้ว ทางสำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณขึ้นเป็นประจำทุกปี ประกอบด้วย 3 สถานที่ ดังกล่าว

หลักสูตรที่ 2 1 การรักษาสภาพเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่... ใส่ใจสุขภาพ" (รุ่นละ 120 คน)

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

สถานที่ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอคำชะโนด จังหวัดกาฬสินธุ์

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

หลักสูตรที่ 2.2

- รุ่นที่ 1 วันที่
- รุ่นที่ 2: วันที่ 10 พฤษภาคม - 14 พฤษภาคม 2558

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพทางพฤกษศาสตร์ และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อหาประโยชน์แก่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย:

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ 2558

วันที่จัดโครงการ: อาทิตย์, 29 มีนาคม, 2015

ระยะเวลา: รุ่นละ 5 วัน

สถานที่:

กาฬสินธุ์, สุรินทร์, เพชรบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เบอร์ติดต่อ:

02-547-1799, 02-547-1771

ลงทะเบียน: ลงทะเบียน

หลังจากใส่ URL ที่ได้รับ: ระบบลงทะเบียนจะแสดงรายละเอียดของโครงการปัจฉิมนิเทศฯ หลักสูตรที่ 2

- ให้คลิกที่ปุ่ม : ลงทะเบียน

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 2558 (หลักสูตรที่ 2)

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2558 จะนำข้อมูลที่ได้จัดทำหนังสือหาญยืนยมนำไปขึ้นข้าราชการผู้เข้าร่วมโครงการ

• 1) ข้อมูลทั่วไป • 2) ข้อมูลสถานที่ทำงาน • 3) ข้อมูลสถานที่ติดต่อได้สะดวก • 4) เลือกสถานที่เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศ 2558 Submit	←	เลือกหลักสูตรย่อย โครงการปัจฉิมนิเทศ 2558
---	---	---

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

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ขอเชิญร่วมตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ การเข้าใช้งานระบบลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ. คลิ๊กที่นี่

ขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจลงทะเบียนฝึกอบรมกับสำนักงาน ก.พ.

- การลงทะเบียนของท่านยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบคุณสมบัติ
- ท่านสามารถติดตามสถานะการสมัครได้ที่เมนู หลักสูตรของฉัน
- ท่านสามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้ที่ หลักสูตรของฉัน แล้วคลิกปุ่ม "แก้ไข" ในรายการหลักสูตรที่ท่านต้องการ
- หากต้องการแก้ไขประวัติส่วนตัว กรุณาใช้เมนู บัญชีผู้ใช้ของฉัน แล้วคลิกแท็บ "แก้ไข"
- หากมีคำถามเกี่ยวกับหลักสูตร กรุณาติดต่อผู้ประสานงานหลักสูตร

หากต้องการลงทะเบียนหลักสูตรอื่น กรุณาเลือกจาก รายการหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากกดปุ่ม “บันทึก” จะขึ้นหน้า ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

บัญชีรายชื่อข้าราชการผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญซึ่งจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘
สังกัดกรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเหตุ
	ประเภทอำนวยการ ระดับสูง		
๑	นางอุษณีย์ ศรีธัญรัตน์	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการสูง) สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ	
๒	นางรัชวัลค์ สืบแย้ม	ผู้อำนวยการสถานี (ผู้อำนวยการสูง) สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	
๓	นายชุมพร เครือขวัญ	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (วิศวกรรมไฟฟ้า)สูง) สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค	
๔	นายหินรัตน์ สัจจาพิทักษ์	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการสูง) สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	
๕	นายเสรี จุบุญส่ง	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการสูง) สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	
๖	นางกัญญา พรปรีชา	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการสูง) สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ (สงขลา)	
	ประเภทอำนวยการ ระดับต้น		
๗	นายสาโรจน์ เราวีสัย	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดหนองคาย	
๘	นายพิชัย คชพิมพ์	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดมหาสารคาม	
๙	นายพัฒนเดช ยศกรกุล	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสกลนคร	
๑๐	นายรังสรรค์ ขำแจ้ง	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุโขทัย	
๑๑	นางสุดา มากทอง	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร	
๑๒	นางเสาวลักษณ์ แหะละบัง	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครศรีธรรมราช	
๑๓	นายสำราญ วิจิตรพันธ์	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสตูล	
๑๔	นายสุชาติ ศรีไพบูลย์	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครนายก	
๑๕	นายอภิชัย บุญประถัมภ์	ประชาสัมพันธ์จังหวัด (ผู้อำนวยการต้น) สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรปราการ	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเหตุ
	ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการพิเศษ		
๑๖	นางดวงใจลักษณ์ ปริญาคุปต์	นักวิชาการโสตทัศนศึกษาชำนาญการพิเศษ ส่วนสื่อประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	
๑๗	นายไพศาล เพ่งพิศ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์	
๑๘	นางสาวบุษบา บุษยะภินิชฐ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนส่งเสริมงานประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ	
๑๙	นางปราณี ศรีสุกใส	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนกระจายเสียงในประเทศ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	
๒๐	นางเพชรรัตน์ ไชยกาล	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	
๒๑	นายสมโภชน์ สุทธาธิวงษ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	
๒๒	จำสับเอกพยนต์ ยศสุพรหม	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	
๒๓	นายวิเชียร นุ่นรอด	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงราย สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	
๒๔	นายอุดม สีสไ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	
๒๕	นายสุธี นาคเมธี	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดตาก สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	
๒๖	นายมังกร จินตวง	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดอุดรธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเหตุ
๒๗	นางอสิริย์ พงศ์กมลานนท์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดสระแก้ว	
๒๘	นายชาติชาย ร่ำพึง	สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี) นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดราชบุรี	
๒๙	นางจำนงค์ ศรีณยพิพัฒน์	สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ (กาญจนบุรี) นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัด สุพรรณบุรี	
	ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ		
๓๐	นายรักษธำนิทร์ ทองประเสริฐ	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ กลุ่มงานข่าว ส่วนสื่อข่าวและรายงานข่าว สำนักข่าว	
๓๑	นางวิชณี จังวัฒนาทรัพย์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดกาญจนบุรี	
	ประเภททั่วไป ระดับอาวุโส		
๓๒	นายประสพ สหรัตน์	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ส่วนเทคนิค สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	
๓๓	นายธีรพัชร ทรัพย์สุข	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ฝ่ายสถานีเครือข่าย ส่วนเทคโนโลยี สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย	
๓๔	นายสุเทพ ปรีดีกุล	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ส่วนเทคนิค สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	
๓๕	นายประนัย สุทธิพงษ์	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดสตูล	
๓๖	นายอวชัย บุญชีพ	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ฝ่ายช่างเทคนิค สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดสงขลา สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ (สงขลา)	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเหตุ
๓๗	ประเภททั่วไป ระดับชำนาญงาน สืบเอกประยูรธี ฝุ่นสุวรรณ	ดูเรียนคดีลป็นชำนาญงาน ฝ่ายดนตรีสากล ส่วนบริหารการดนตรี สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	
๓๘	นายสุรพล วัดแก้ว	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดสงขลา	
๓๙	นางสาวพัฒนัชิตา สุขผลภักคพงศ์	สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ (สงขลา) เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายบริหารทั่วไป	
๔๐	นางชลอ ราชโยธา	สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี) เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดเลย	

หมายเหตุ เรียงลำดับตามประเภทตำแหน่ง หน่วยงานส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค

ข้อมูลจัดทำโดย ผบต. ณ วันที่ ๒๕ ก.พ. ๕๘

รายชื่อข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์ที่จะเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการปัจฉินิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเหตุ
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๑.	นางรัชวัลค์ สืบแย้ม	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทย	/		/		
๒.	นายชุมพร เครือขวัญ	ผู้อำนวยการ สำนักส่งเสริมและ พัฒนางานเทคนิค	/	/			
๓.	นายเสรี จุบุญส่ง	ผู้อำนวยการ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑	/		/		
๔.	นางกัญญา พรปรีชา	ผู้อำนวยการ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖	/			/	
๕.	นายพิชัย คชพิมพ์	ประชาสัมพันธ์ จังหวัดมหาสารคาม สำนักประชาสัมพันธ์ จังหวัดมหาสารคาม	/		/		
๖.	นางสุดา มากทอง	ประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร สำนักประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร	/				
๗.	นายวิเชียร นุন্নรอด	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓	/	/			

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเหตุ
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๘.	นายอุดม สีใส	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓		/			
๙.	นายสมโภชน์ สุทธาธิวงษ์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุโทรทัศน์ แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑			/		
๑๐.	นางจ๋านง ศรีณยพิพัฒน์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดสุพรรณบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘	/			/	
๑๑.	นายชาติชาย ร่ำพิง	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดราชบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘	/			/	
๑๒.	นางอสิริย์ พงศ์กมลานนท์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง ประเทศไทยจังหวัดสระแก้ว สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗			/		

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเหตุ
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๑๓.	นางเพชรรัตน์ ไชยกาล	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑			/		
๑๔.	จำลองเอกพยนต์ ยศสุพรหม	นักสื่อสารมวลชน ชำนาญการพิเศษ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓		/			
๑๕.	นางวิชนี จังวัฒนาทรัพย์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดกาญจนบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘				/	
๑๖.	นายโกวิท หาญจางสิทธิ์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดยโสธร สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒	/			/	
๑๗.	น.ส.พัฒนชีตา สุขผลภักคพงศ์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗	/		/		