



ท่านที่สด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๑, ๑๓๒๓
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๗/สว.๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง อนุมัติให้ข้าราชการเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน อปส. ผ่าน รปส.(นายประวิณ พัฒนะพงษ์)

เพื่อโปรดพิจารณาสั่งการ

เรื่องเดิม

สำนักงาน ก.พ. แจ้งว่า ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ กำหนดจัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ จำนวน ๒ หลักสูตร และ กกจ.ได้สำรวจความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ในปีนี้ จำนวน ๔๐ ราย สรุปผลการสำรวจ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๗ ราย ตามเอกสารแนบ

ข้อเท็จจริง

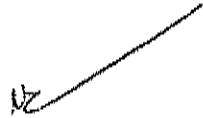
๑. กกจ. ได้เวียนแจ้งข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ปี ๒๕๕๘ (วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘) ที่แจ้งความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการเพื่อยืนยันการเข้าร่วมโครงการพร้อมแจ้งประมาณการค่าใช้จ่ายเดินทางให้ กกจ.เพื่อดำเนินการด้านงบประมาณ ภายในวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๘ ปรากฏว่ามีข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ สมัครลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ระบบการลงทะเบียนกลางสำนักงาน ก.พ.และจัดทำประมาณการค่าใช้จ่ายเดินทางมายัง กกจ. จำนวน ๑๓ ราย ทั้งนี้ การเดินทางเข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว มีผู้แจ้งความประสงค์เดินทางโดยพาหนะส่วนตัวจากที่พักไปยังสถานที่จัดฝึกอบรม โดยขอเบิกค่าพาหนะเดินทางจากงบโครงการฯ ที่ กปส. จัดสรรให้ จำนวน ๒ ราย ได้แก่ นายอุดม สีใส ตำแหน่ง ผอ.สวท.แพร่ เดินทางจากที่พักจังหวัดแพร่ ไปยัง เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี และ นายสมโภชน์ สุทธาธิวงษ์ ตำแหน่ง ผอ.สทท.ขอนแก่น เดินทางจากที่พักจังหวัดขอนแก่น ไปยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ตามเอกสารแนบ

๒. จากการเวียนแจ้งข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ปี ๒๕๕๘ ปรากฏว่ามีข้าราชการที่จะเกษียณอายุแจ้งความประสงค์ขอเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ เพิ่มเติมจากสรุปผลสำรวจที่ กกจ. ดำเนินการไปแล้ว จำนวน ๒ ราย ได้แก่ นายสุชาติ ศรีไพบุลย์ ตำแหน่ง ปชส.นครนายก และนายอภิชัย บุญประถัมภ์ ตำแหน่ง ปชส. สมุทรปราการ

/ข้อพิจารณา...

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

เพื่อโปรดทราบ และกรุณาแจ้งให้ข้าราชการใน
สังกัดที่จะเกษียณอายุราชการในสิ้นปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๕๘ ทราบ และเข้าร่วมโครงการ ฯ ตามวัน เวลา
และสถานที่ ดังกล่าว



๒๕

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

๑๗ มี.ค.๕๘

ข้อพิจารณา

๑. กรณี นายสุชาติ ศรีไพบูลย์ ตำแหน่ง ปชส.นครนายก และนายอภิชัย บุญประถัมภ์ ตำแหน่ง ปชส.สมุทรปราการ แจ้งความประสงค์เพิ่มเติมในการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว กกจ.พิจารณาแล้ว เห็นสมควรให้ข้าราชการทั้งสองรายเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เนื่องจากเงินงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรในโครงการฯ ยังมีเพียงพอ ดังนั้น จึงขออนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ จำนวนทั้งสิ้น ๑๕ ราย เข้าร่วมโครงการบำเหน็จนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ ซึ่งจัดโดย สำนักงาน ก.พ. โดยเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายจากงบภารกิจพื้นฐาน กกจ. (เงินรายได้) โครงการพัฒนาบุคลากร กปส. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๘๕,๖๘๔ บาท

๒. สำหรับค่าใช้จ่ายที่เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องเบิกจ่ายจริง ประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก และค่าเบี้ยเลี้ยง ว่าด้วยการเดินทางไปราชการ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ.๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม

๓. กกจ.ได้จัดทำหนังสือแจ้งรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวนทั้งสิ้น ๑๕ ราย ตามที่แนบมาพร้อมนี้ *

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ ตามข้อ ๑ - ๒ และลงนามตามข้อ ๓ ต่อไปด้วย
จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

กกจ.

อนุมัติ/ลงนามแล้ว

๑. ๖ ๕๕

(นายอภิรักษ์ จันทรังษี)

อปส.

๑๖ มี.ค. ๒๕๕๘

(นายประวิณ พัฒนะพงษ์)

รปส.

๑๒ มี.ค. ๒๕๕๘

รองนายก อบจ.
๑๗ มี.ค. ๒๕๕๘

รปส. (นายประวิณ พัฒนะพงษ์) ๑๗ มี.ค. ๒๕๕๘

อปส. (นายอภิรักษ์ จันทรังษี)

1642

รายชื่อข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์ที่จะเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเลขโทรศัพท์
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๑.	นายชุมพร เครือขวัญ	ผู้อำนวยการ สำนักส่งเสริมและ พัฒนางานเทคนิค			/	(รุ่นที่๓)	๐๙๒ - ๒๔๖๘๖๔๙
๒.	นายเสรี จุบุญส่ง	ผู้อำนวยการ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑	/				๐๙๒ - ๒๔๖๘๕๓๒
๓.	นางกัญญา พรปรีชา	ผู้อำนวยการ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖				/	๐๙๒ - ๒๔๖๘๓๑๗
๔.	นางสุดา มากทอง	ประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร สำนักประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร	/				๐๙๒ - ๒๔๖๘๓๕๘
๕.	นายสุชาติ ศรีไพบูลย์	ประชาสัมพันธ์จังหวัดนครนายก สำนักประชาสัมพันธ์ จังหวัดนครนายก	/		/	(รุ่นที่ ๒)	๐๙๒ - ๒๔๖๘๓๘๕
๖.	นายอภิชัย บุญประถัมภ์	ประชาสัมพันธ์ จังหวัดสมุทรปราการ สำนักประชาสัมพันธ์ จังหวัดสมุทรปราการ		/		(รุ่นที่ ๑)	๐๙๒ - ๒๔๖๘๓๘๖
๗.	นายวิเชียร นุ่นรอด	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓		/		(รุ่นที่ ๖)	๐๙๒ - ๒๔๖๘๕๘๑

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเลขโทรศัพท์
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๘.	นายอุดม สีใส	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓		/			๐๙๒ - ๒๔๖๘๕๕๘
๙.	นายสมโภชน์ สุทธาธิวงษ์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุโทรทัศน์ แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑			/		๐๙๒ - ๒๔๖๘๕๕๗
๑๐.	นางจำนงค์ ศรีณยพิพัฒน์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดสุพรรณบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘				/	๐๘๑ - ๘๓๒๑๖๕๖
๑๑.	นางอิสริย์ พงศ์กมลานนท์	ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่ง ประเทศไทยจังหวัดสระแก้ว สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗			/		๐๘๑ - ๘๕๒๒๘๕๗
๑๒.	นางเพชรรัตน์ ไชยกาล	นักประชาสัมพันธ์ ชำนาญการพิเศษ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑	/				๐๙๒ - ๒๔๖๘๕๕๓

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หลักสูตรที่ ๑	หลักสูตรที่ ๒			หมายเลขโทรศัพท์
				หลักสูตรที่ ๒.๑	หลักสูตรที่ ๒.๒	หลักสูตรที่ ๒.๓	
๑๓.	จำลองเอกพยนต์ ยศสุพรหม	นักสื่อสารมวลชน ชำนาญการพิเศษ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓		/ (รุ่นที่ ๒)			๐๘๑ - ๙๙๒๒๗๕๓
๑๔.	นางวิชนี จังวัฒนาทรัพย์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทย จังหวัดกาญจนบุรี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘				/ (รุ่นที่ ๓)	๐๘๑ - ๕๐๑๔๔๖๓
๑๕.	น.ส.พนัสนิศา สุขผลภักคพงศ์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗	/	/ (รุ่นที่ ๖)			๐๘๔ - ๕๕๒๐๐๔๔

ด่วนที่สุด

นร ๑๐๑๓.๔/๔๘



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์

กองการเจ้าหน้าที่	
วันที่ ๑ ก.พ. ๒๕๕๘	ที่ E ๔๔๖
จังหวัดนนทบุรี	
☒ กพบ.	☐ กอพ.
☐ สบค.	☐ สสป.
☐ สบพ.	☐ กคจ.
☐ กวธ.	☐

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘
๒. คู่มือการสมัครเข้ารับการอบรมออนไลน์

ด้วยในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดดำเนินโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 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 หอประชุมสุโขทัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติม และมีการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพ เพื่อให้นำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เป็นการดำเนินโครงการร่วมกันระหว่างสำนักงาน ก.พ. กับหน่วยงานภาคเอกชน ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงาน ก.พ. ประกอบด้วย ๓ หลักสูตรย่อย ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรม สามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหลักสูตรเดียว และสามารถเบิกจ่ายเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๕๔ 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 โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

/จึงเรียนมา ...

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ทราบ
พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(หม่อมหลวงพีรภากร เทวกุล)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

คนแหว่ง
๒๐ ก.พ. ๕๕



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๘

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณัตติคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้มีหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

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

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ ที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิต ภายหลังเกษียณอายุราชการ

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 และสิทธิประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

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

โครงการปริญญานิเทศข้าราชการเกษียณอายุ 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 ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีการให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีการให้มีการบรรยาย 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 ใช้วิธีการให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรนิมิต รีสอร์ท อำเภอท่ายาง 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 เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่าช้าง 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” ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติ

ในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบลดอนมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- 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 ๙,๐๐๐.- 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 ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหา วิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตาม แนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่าเสา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพ เพชรริมธาร เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายณนทิกร กาญจนะจิตรรา	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 นางสาวลักขณา พิทักษ์สรยุทธ	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
๑๒.๒ นางสาวมุกดาวรรณ เอี่ยมวิจิตรจารุ	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๘, ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒ , ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ หอประชุมสุชนนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายนนทิกร กาญจนะจิตร 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 อดีตอุปนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว 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 ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๕๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากการดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อบริการรายละเอียด

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 เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

๒. อาหารที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจัดให้เป็น มังสวิรัต

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อบริษัทรายละเอียด

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 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)



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



ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว 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.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๖.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสเปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก "ซิกง"
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - 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/สระสเปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
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 ไปส่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตก เขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาสูงสู่ม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ทฯ 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.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
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)

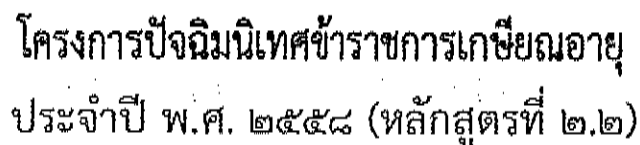
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาอุทยานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันแสนแม่บัวคำ
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
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	ส่วนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหัดบุนบุรี งามวันวัฒนธรรมย้อนยุค ณ ทุ่งบัววม
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ส่วนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นุนบุรี /ลงหะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาางาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพอางไทร(องค์การมหาชน) จ.อยุธยา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน จังหัดสระบุรี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุวัฒน์ /
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ผีกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ/แช่สระจากุซซี่/เดียนมเย็น/เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันจันทร์	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน - การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง - กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย) ผีกชีง
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) / ผีกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เดียนมเย็น / เปตอง
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 / แช่สระจาคูซี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

วันพุธ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น- การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย – ศึกษาฐานเกษตรครบวงจร
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 ชะลอโรคปวดข้อ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	सानฝันวันอาลา / 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. ศึกษาฐาน การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิคส์ ศึกษาฐาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง

๐๘.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. ๒. ฝึกทำงานฝีมือรักบี้ดอง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เดินทางกลับ

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า - เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น - CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น 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 ศรีเมตทราย
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๕๔๔ 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
๑๐.๑๐ - 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 / ว่ายน้ำ / เปตอง / เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม) เพชรริมน้ำ ริสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิต”

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - 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/เปิดทอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันที่สี่) เพชรริมน้ำ ริสอร์ท - 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 “โครงการช้างหัวมัน”
- ๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
- ๑๒.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควาบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า