



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ - ๓ ต่อ ๕๔๙๖

ที่ ทส ๑๖๐๑.๔/ว ๑๐๗/๑

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๔

เรียน รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา

ผู้อำนวยการสำนักงานความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน

สำนักบริหารกลาง ขอส่งสำเนาหนังสือ สำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๕/๑ ลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๔ เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๔ มาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ ให้ข้าราชการในสังกัดของท่านทราบ ผู้สนใจสามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงาน ก.พ. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน กลุ่มงานยุทธศาสตร์ ๒ (โครงการปัจฉิมนิเทศฯ) หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๗๒, ๐ ๒๕๔๗ ๑๘๐๒ และทาง www.forest.go.th ทั้งนี้ หากมีผู้สนใจขอได้โปรดแจ้ง สำนักบริหารกลางทราบ ภายในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (พร้อมใบสมัครฯ และให้ระบุชื่องบประมาณ และแผนงานในการเบิกจ่าย ค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการฯ) เพื่อจะได้ดำเนินการต่อไป หากเกินกำหนดระยะเวลาดังกล่าว ถือว่าสละสิทธิ์

(นายไพบุลย์ รัตนเจริญธรรม)

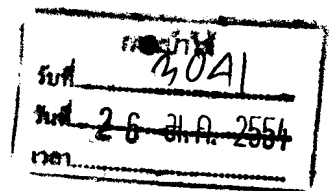
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง



ที่ นร 1013.5/1

สำนักงาน ก.พ.

ถนนพิษณุโลก กทม. 10300



19 มกราคม 2554

ส่วนฝึกอบรม
รับที่ 329
วันที่ 10 ก.พ. 2554
เวลา.....

เรื่อง โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2554

เรียน อธิบดีกรมป่าไม้

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2554
2. กำหนดการหลักสูตรที่ 1
 3. แผนผังสถานที่ของ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
 4. ระเบียบกระทรวงการคลัง
 5. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 1
 6. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.1
 7. ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.2
 8. แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าโครงการ

ด้วย สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีซึ่งล้วนเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงานในภาคราชการที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ภายหลังจากพ้นหน้าที่ราชการแล้ว จึงได้จัดดำเนินการโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการขึ้นเป็นประจำทุกปีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ และในปีงบประมาณ พ.ศ. 2554 นี้ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการป้องกันนิเทศข้าราชการจำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) การประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ กำหนดใน**วันศุกร์ที่ 18 มีนาคม 2554 เวลา 08.30 – 16.30 น.** ณ หอประชุมสุทนต์ยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี (เฉพาะกรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่าย ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ว่าด้วย การเดินทางไปราชการ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ข้อ 20)

/หลักสูตรที่ 2...

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) การประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เน้นการดำเนินการร่วมระหว่างสำนักงาน ก.พ. และหน่วยงาน ภาคเอกชน โดยอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ สำนักงานก.พ. จำนวน 2 หลักสูตรประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรม รักษาสุขภาพเดอะเลกาซี ประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์ สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรดังกล่าว กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.1 เสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง นนทบุรี-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางศึกษาดูงาน 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ“สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ประกอบด้วยการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำ กิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้ รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและ คุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง หลักสูตรดังกล่าวกำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา ดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ –วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ 2.2 เสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง นนทบุรี- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี และการเดินทางศึกษาดูงาน 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการ ฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้อง เสียค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

/สำหรับข้าราชการ...

สำหรับข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2554 สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรได้ สำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกเฉพาะหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครตามเอกสารในสิ่งที่ส่งมาด้วย 5 และ 6 หรือ 7 และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัคร ส่งไปที่โครงการฝึกอบรมปัจฉิมนิเทศฯ กลุ่มงานยุทธศาสตร์ 2 สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายในวันจันทร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2554 ทราบ และให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2554 พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ส.ผก. ส.ท.ส.ท.ท.ท.

อ.ก.ท.ท.



(นายชาญวิทย์ ไกรฤกษ์)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สำนักงาน ก.พ. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

กลุ่มงานยุทธศาสตร์ 2 (โครงการปัจฉิมนิเทศฯ)

โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1802

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2554

1. หลักการและเหตุผล

1.1 กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณิศคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันการจูงใจให้ข้าราชการที่มีประสิทธิภาพการทำงานในภาคราชการ ซึ่งเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า 25 ปี เมื่อต้องพ้นจากราชการไปเพราะเหตุแห่งการรับราชการนาน ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์ เป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคล ที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิตเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

1.2 สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ เพื่อให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม และขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตรวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการ เนื่องจากการปัจฉิมนิเทศข้าราชการที่เกษียณอายุ สำนักงาน ก.พ. ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี และได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอ ในการนี้ จึงได้จัดทำโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2554 ตามโครงการนี้ขึ้นมา

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเสริมสร้าง คุณภาพ และคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันและถ่ายทอด ประสบการณ์ แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพจากแพทย์ ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

3 . กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2554 ที่สมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 700 คน

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ลดอัตราการเจ็บป่วย ลดค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

5. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

5.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

❖ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่กำหนดจำนวน 2 หลักสูตร

5.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

❖ จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความพึงพอใจจากการพัฒนาตามหลักสูตร ที่กำหนด

❖ จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเสริมสร้าง คุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

6. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วันทำการ ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน และใช้วิธีการจัดการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมในหัวข้อ เรื่องแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน 4-6 ท่าน

หลักสูตรที่ 2 ระยะเวลา 5 วันทำการ จำนวน 2 หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชน 2 แห่ง ที่มีประสบการณ์และได้รับการยอมรับ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมกำกับดูแลของสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่....ใส่ใจสุขภาพ ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี วิธีการจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิต ฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกาย เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมจำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 60-90 คน ที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น วิธีการ จัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต หลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติและทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อทดลอง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

7. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันศุกร์ที่ 18 มีนาคม 2554

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่ 25	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 29	เมษายน	2554
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่ 23	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 27	พฤษภาคม	2554
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่ 6	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 10	มิถุนายน	2554
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่ 20	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 24	มิถุนายน	2554
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่ 4	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 8	กรกฎาคม	2554
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่ 25	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 29	กรกฎาคม	2554
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่ 15	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 19	สิงหาคม	2554
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่ 29	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 2	กันยายน	2554

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่ 18	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 22	เมษายน	2554
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่ 30	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 3	มิถุนายน	2554
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่ 13	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 17	มิถุนายน	2554
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่ 27	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 1	กรกฎาคม	2554
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่ 4	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 8	กรกฎาคม	2554
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่ 1	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 5	สิงหาคม	2554
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่ 15	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 19	สิงหาคม	2554
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่ 22	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 26	สิงหาคม	2554

8. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ 2.1 ดำเนินการที่ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย
จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ 2.2 ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก
จังหวัดสระบุรี

9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทาง

หลักสูตรที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรม ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (เลือกได้หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ 2.1 “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 60-90 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี- เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรม ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรประกอบด้วย การบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์-วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายรายละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,690 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น 560 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรม ณ สถานที่ฝึกอบรม

10. ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายโดยรวม

สอดคล้องกับการพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการ และสอดคล้องกับการบริหารทุนมนุษย์เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีคุณค่า อันจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการและสังคมโดยรวม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

11. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและควบคุมกำกับดูแลการประสานการดำเนินการของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และ ชมรมรักษสุขภาพเดอะเลกาซี เพื่อการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการเป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจและข้อเสนอแนะต่างๆจากการเข้าร่วมโครงการไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคม และเป็นเครือข่ายการพัฒนาให้กับครอบครัว เพื่อนร่วมโครงการและต่อสังคมต่อไป

13. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | | |
|------------------|-------------|--|
| 13.1 นายสนิทกร | กาญจนะจิตรา | เลขาธิการ ก.พ. |
| 13.2 นายชาญวิทย์ | ไกรฤกษ์ | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| 13.3 นายปิยวัฒน์ | ศิวรักษ์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |

14. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงาน ก.พ. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
 กลุ่มงานยุทธศาสตร์ 2 (โครงการปัจฉิมนิเทศฯ)
 โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1802
 โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

สิ่งที่ส่งมาด้วย 5

ใบสมัคร

โครงการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ปี 2554 (หลักสูตรที่ 1)

วันศุกร์ที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2554

ณ หอประชุมสุขุมย์ประดิษฐ์ 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).....
.....
โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการป้องกันโรคฯ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1802

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2554 (หลักสูตรที่ 2.1)
ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย 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/ เขตจังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.1จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากใน แต่ละรุ่นสามารถ
รับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตร 2.1

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ 1(L 1)	วันจันทร์ที่ 25 เมษายน - วันศุกร์ที่ 29 เมษายน 2554
รุ่นที่ 2(L 2)	วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม 2554
รุ่นที่ 3(L 3)	วันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 4(L 4)	วันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 5(L 5)	วันจันทร์ที่ 4 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 6(L 6)	วันจันทร์ที่ 25 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 7(L 7)	วันจันทร์ที่ 15 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 19 สิงหาคม 2554
รุ่นที่ 8(L 8)	วันจันทร์ที่ 29 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2554

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร 2.1 จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 250 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง นนทบุรี-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม

(เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉินิเทศฯ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1802

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการป้องกันโรคไข้เลือดออกและโรคติดต่ออื่น ๆ ปี 2554 (หลักสูตรที่ 2.2)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก 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).....
การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.2 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัคร
เข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด
ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....
ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตร 2.2

รุ่น	กำหนดการอบรม					
รุ่นที่ 1(M 1)	วันจันทร์ที่	18	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	22 เมษายน 2554
รุ่นที่ 2(M 2)	วันจันทร์ที่	30	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	3 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 3(M 3)	วันจันทร์ที่	13	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	17 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 4(M 4)	วันจันทร์ที่	27	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	1 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 5(M 5)	วันจันทร์ที่	4	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	8 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 6(M 6)	วันจันทร์ที่	1	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	5 สิงหาคม 2554
รุ่นที่ 7(M 7)	วันจันทร์ที่	15	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	19 สิงหาคม 2554
รุ่นที่ 8(M 8)	วันจันทร์ที่	22	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	26 สิงหาคม 2554

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร 2.2 จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,700 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 250 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง นนทบุรี-ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจาก ต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปริญญานิเทศฯ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072, 0 2547 1802

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

สิ่งที่ส่งมาด้วย 8

แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการปฎิบัติงานพิเศษข้าราชการเกษียณอายุปี 2554

กระทรวง กรม

หลักสูตรที่ 1

[illegible]

แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2554

กระทรวง กรม

หลักสูตรที่ 2.1

[illegible]

แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุปี 2554

กระทรวง กรม

หลักสูตรที่ 2.2

[illegible]

สำนักงาน ก.พ. (ผู้ดำเนินการเสวนา)

16.30 -16.45 น. รับประทานอาหารว่าง

กำหนดการ

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่ 25 เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 29 เมษายน 2554
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม 2554
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน 2554
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่ 4 กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่ 25 กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่ 15 สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 19 สิงหาคม 2554
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่ 29 สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2554

หมายเหตุ

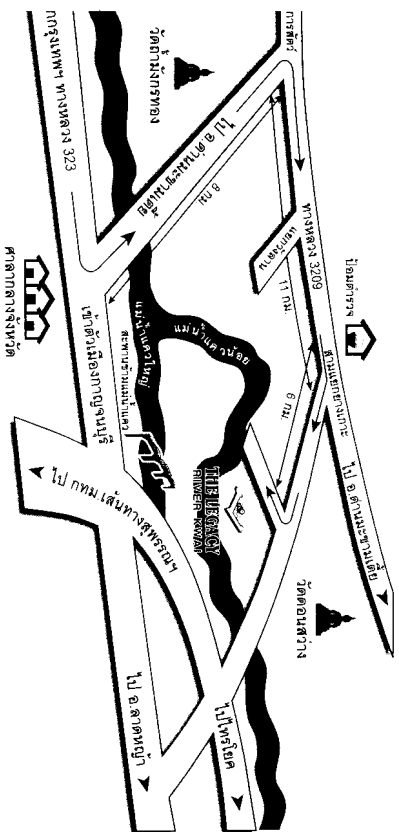
- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถขอคืนค่าได้คนละ 1 ครั้ง

อุปกรณ์เฉพาะ

- เสื้อยืดโปโล
- เอกสารประกอบการอบรมค่ายบรรยาย
- วัสดุ กาวยบริหารเชิงก + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องบติตัว

ชุดเสื้อผ้าใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อาหาร
ยาประจำตัว เสื้อกางเกง รองเท้ากีฬาสำหรับใส่ออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ
และชุดซักรับสัปดาห์แอโรบิคในน้ำ ร่ม หมวก กล้องถ่ายรูป แบตเตอรี่แบตเตอรี่



สถานที่: ริเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี
ทางบก: 126/80 อ.ลาดหญ้า 21 ก.กาญจนบุรี
คลองสาน กาญจนบุรี
0-2860-7602-9 แฟกซ์ 0-2860-7610
โทร: 0-3467-3635-40 แฟกซ์ 0-3467-3634

สุขภาพที่ดี...วิถีธรรมชาติ

โครงการ ปังฉบับภาคเช้าธาราเกษตรเกษณอายุ
ประจำปี พ.ศ. 2554 (หลักสูตรที่ 2.1)
จัดโดย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกซ์ ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

เรียนรู้

- * เรียนรู้ด้านดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine)
- * หลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และสมุนไพรในชีวิตประจำวัน
- * การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์โคโรนารี
- * แนวคิดการปฏิบัติตนให้มีความสุขหลังวัยเกษียณ

ฝึกปฏิบัติ

- * พลัสมปราณเชิง
- * โยคะ นวดกดจุด
- * ผ่อนคลายความเครียด

กิจกรรม

- * นวดเพื่อสุขภาพ
- * อบสมุนไพร
- * แอโรบิคในน้ำ
- * สระปลา / ปลาบำบัด
- * ล่องแพชมธรรมชาติ

ตลอดโปรแกรม

เรียนรู้ตามหลักวิชาการ
ด้วยนายแพทย์ และวิทยากรรับเชิญ
ผู้ทรงคุณวุฒิ อาหารสุขภาพ
เมนูแม่ครัวไม่อดิก
พักผ่อนและทำกิจกรรม
กับบรรยากาศร่มรื่นภายในรีสอร์ท

ค่าบริการ

แพ็คเกจ ราคา 9,750 บาท/ท่าน
แพ็คเกจ ราคา 7,750 บาท/ท่าน

(ค่าพาหนะ, ห้องพัก, อาหารสุขภาพ, วิทยากร และค่ากิจกรรม
ตามพระใบไม้แรกม ค่าประกันอุบัติเหตุ 200,000 บาท)

The Legacy River Kwai Resort



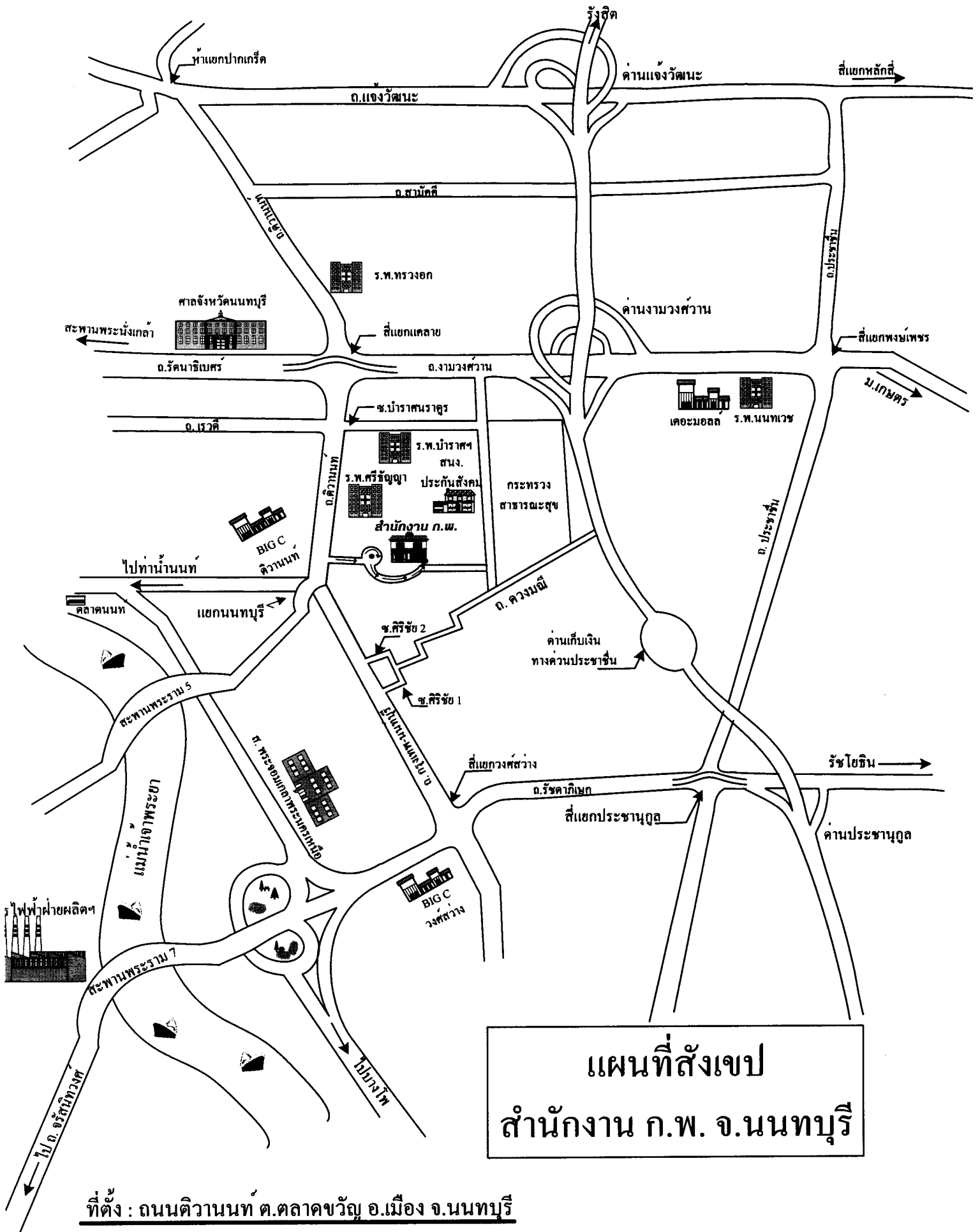
กำหนดการจัดโครงการปฐมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2554

เวลา วัน	06.00-07.00	07.00-08.30	08.30-09.00	09.00-10.30	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-16.30	16.30-18.00	18.00-19.00	19.00-21.00
	จันทร์		08.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพปทุมธานี อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี		ชี้แจงรายละเอียดโครงการแนะนำสถานที่	- พบแพทย์ - นวด/อบไอน้ำ - ฝึกสมอง - จัดกระดูกอย่างธรรมชาติ - รมวิธีโอ สุขภาพ/คาราโอเกะ - สาธิตปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ	- กิจกรรมในน้ำ แอโรบิก ไปโล่น้ำ หรือลงแช่ในสระจากกู๊ชี่	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
อังคาร	เดินทางเข้า (อาบอรุณ อุณาร่างกาย)	เริ่มวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส	กินอยู่ให้สบายแบบสายกลาง ศจ.กิตติคุณ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์							
พุธ	ฝึกชี้	เริ่มวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส	วางแผนชีวิตที่ดีด้วยของ อ.พระนอน แก้วกำเนิด			ชมกิจการฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย	- เปตอง	อาหารเย็น	ชลอโรค ปวดข้อ อ.ศิริ	
พฤหัสบดี	ฝึกชี้	เริ่มวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส	การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย อ.พงศ์ศักดิ์ วรรณล้วน							
ศุกร์	เดินทางเข้า (อาบอรุณ อุณาร่างกาย)	อาหารเช้า				อาหารกลางวัน				เดินทางกลับกรุงเทพฯ



เดอะเลกาซี รีเวอร์เคว รีสอร์ท...ภาค

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



แผนที่สังเขป
สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี

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.)