



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มงานทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ โทร. ๑๖๑๙๑

ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ว๑๕๕

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑

เรียน หัวหน้าหน่วยงานในสังกัด พช.

ด้วย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้หน่วยงานแจ้งบุคลากรในสังกัด อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี ทราบ โดยผู้เข้าร่วมการอบรมดังกล่าวมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ www.personel.cdd.go.th และขอให้ส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ , ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายภูษิต ลัทธินธรรม)
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่



กรมการพัฒนาชุมชน : เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี ๒๕๖๔



ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ ๐๒๒๕๕

ถึง จังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

กรมการพัฒนาชุมชน ขอให้จังหวัดแจ้งบุคลากรในสังกัด อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี ทราบ โดยผู้เข้าร่วมการอบรมดังกล่าวมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ www.personel.cdd.go.th และขอให้ส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ , ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่น



กองการเจ้าหน้าที่

โทร.๐-๒๑๔๑-๖๑๙๑

โทรสาร ๐-๒๑๔๓-๘๙๑๔-๑๕



กรมการพัฒนาชุมชน : เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี ๒๕๖๔

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา

โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอห้วยเกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ..... ปี
เกิด/เดือน/ ปีเกิด.....
ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....
กระทรวง.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

- ☐ รุ่นที่ ๑ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๖ – ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๒ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม – ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๓ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๔ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๖ – ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๕ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๖ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๔ – ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๗ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๕ – ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- ☐ รุ่นที่ ๘ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๐ – ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

กรุณาโอนเงินก่อนวันเดินทางในแต่ละรุ่นอย่างน้อย ๑๐ วันทำการ ออกใบเสร็จรับเงินในนาม

- ☐ ชื่อหน่วยงาน โปรดระบุ
- ☐ ชื่อบุคคล
- ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

โรคประจำตัว กรุ๊ปเลือด แพ้ยา

ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ โทรศัพท์มือถือ

เกี่ยวข้องเป็น

การเดินทาง

- ☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ ☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

การจองห้องพัก

☐ พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

☐ พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

☐ ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้

☐ ขอพักคู่กับ โทรศัพท์มือถือ

ข้อมูลเพิ่มเติม

๑. ลงทะเบียนวันเดินทาง ณ บริเวณอาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชั่นจัดให้มีรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาล มิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

หมายเหตุ : กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนา เข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔ (ออมทรัพย์) และส่งสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือโทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๕๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com , kriroek@hotmail.com สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ www.dop.go.th

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทรสดา ป้านภูมิ

สัมมนา

เตรียมตัวก่อนเกษียณ

บุคลากรภาครัฐ



สุขใจ วัยเกษียณ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชนัน อำเภอวาทะสิทธิ์ จังหวัดสระบุรี



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชนัน
Misson Health Promotion Center



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี



09.30 น. ลงทะเบียนที่ SW. มีช้ขึ้น

11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มัชฌิม)

13.00 น. ออกเดินทาง

15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสภาพมืขชี้้น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี

- ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
- กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) กับ MHPC
- บรรยาย เข้มกึก **“สุขภาพองค์กร”** โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. บรรยาย “ป้องกันและชะลอโรคปอดอักเสบ”

โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนาทิพย์กุล

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น. ตีบนอนตอนเช้า (Morning call)

05.15 น. ตรวจสอบภาวะเบื้องต้น Body Analysis

06.00 น. เดินทางเข้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส

09.00 น. บรรยาย “กฎหมายควรรู้” โดย อ.ปัทมา วิทยอนันต์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ

- พบแพทย์
- นวด/อบไอน้ำ
- ฝึกลมปราณ
- มนัเวชพื้นฐาน/คลายเครียด

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ ไฮโดรเทอราพี /เดินยामเย็น

18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

19.00 น. บรรยาย “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ”

โดย อ.สุนิติ กนัฒวานิชย์

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย



05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

06.00 น. หิวธะบํบัด

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส

09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย อ.ไตรรัตน์ จารักษ์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ

13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ

- พบแพทย์
- นวด/อบไอน้ำ
- มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- ฝึกลมปราณ

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิค/โปโลน้ำ หรือแช่ในสระจากุซซี่/เดินยามเย็น

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. สานฝันวันอำลา

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช

06.00 น. ยึดเส้นรายวัน

07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส

09.00 น. บรรยาย “สมบไพรไทย” อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. เดินทางไปศึกษาตงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี

16.00 น. เดินทางกลับ กทม.

