ด่วนที่สุด
ที่ นร ๑๐๑๓.๔/ ๘

สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ (๕ หลักสูตร)
๓. ขั้นตอนการสมัคร

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด **ในวันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี** โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/๖๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุ ภายใต้การกำกับของ สำนักงาน ก.พ. จำนวน ๕ หลักสูตร
(รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ของสำนักงาน ก.พ. **จะต้องไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน** ซึ่งหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบพิจารณาตรวจสอบคุณสมบัติข้าราชการที่จะเข้าร่วมโครงการตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดไว้

/โดยผู้สมัคร...

โดยผู้สมัครสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น และเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือกในวันแรกที่เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/๖๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์**หลักสูตรที่ ๑** ที่ register.ocsc.go.th/registration/6001 (รหัสผ่าน 6001) และ **หลักสูตรที่ ๒** ที่ register.ocsc.go.th/registration/6002 (รหัสผ่าน 6002) (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้ารับการฝึกอบรมถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์ จำนวน ๒ ฉบับ โดยฉบับแรกให้นำส่งหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และฉบับที่ ๒ ในกรณีที่ผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร ส่วนหลักสูตรที่ ๒ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ท่านเลือก เพื่อเป็นหลักฐานการสมัคร พร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนและรับเอกสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งและอนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

(นายพิรงค์ เสนาวิน)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร
๒๔ เมษายน ๒๕๖๐

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๑๔
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร
☐ เพื่อโปรดพิจารณา
☑ เพื่อโปรดทราบ
เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้ทุกส่วนราชการหรือผู้ที่มีความสนใจทราบ ผ่านทาง Web site จังหวัด

(นายทองทศ อินทุมาร)
หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพิจิตร

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

---

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๑๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่า สำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดหางานที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนที่จะต้องรับราชการต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังการเกษียณอายุ และพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถทำงานที่ตรงกับความสามารถ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ.จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุการดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ
หลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน และ
หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ 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 ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๘ – ๑๐ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิตเพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร **(ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขที่แต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้)** ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ“โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน

ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน โดยจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ "โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ" ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย ให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกาย เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม "การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย" ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยการสร้างศิลปะและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว ฝึกปฏิบัติ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ยังไม่สายในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ ด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างง่ายๆ ส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวผสมผสานระหว่าง การแพทย์แผนปัจจุบันกับ การแพทย์ทางเลือก โดยการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดี ต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ "ผจญภัยในตัวเอง" กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ล้ันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติ ต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัล เป็น "เครื่องมือ" ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

๗. แผนการดำเนินการ

- **หลักสูตรที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐**
- **หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี** จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
  รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

- **หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น** จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร** จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๘ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา** จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๓ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๓๐ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๓ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๑ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๑๘ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม – วันเสาร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๗ วันอังคารที่ ๑๒ กันยายน – วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา** จำนวน ๔ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๔ กันยายน – วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐

๘. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป-กลับ

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ **โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม** โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ **เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี** จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ 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 ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่**ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี** จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท** (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาทค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ **เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี** จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ 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)

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคงในวัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย**ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา** สร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงและการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพโดยการชะลอวัย ไกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) จำนวน ๖ รุ่นๆละ ๘๐ คน กำหนดจัดที่ **โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี** ระยะเวลา ๕ วัน (วันอังคาร - วันเสาร์) **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท** (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี กำหนดจัดที่ **อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก** จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐.- บาท** (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสานการดำเนินการกับชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์ และนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย

โอ-ลั้นลา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ รองเลขาธิการ ก.พ.

๑๑.๒ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

๑๑.๓ นางสาวปรางค์มาศ บุญสิทธิ์ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางสาวพุทธพร เค้าชาติชาย นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๒.๒ นางสาวเมทินี สุกใส นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๔๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ หลักสูตรที่ ๑

วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. ชมวีดิทัศน์

๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.

๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. การเสวนาเรื่อง “Smart Retirement ยุคไทย ๔.๐” โดย

- นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.
- นายแพทย์ยุทธ โพธารามิก เลขาธิการมูลนิธิ พอ.สว.

ดำเนินรายการ โดย

- ดร.สุวิทย์ มูลคำ

๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง

๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายเรื่อง “สุขกาย...วัยเกษียณ” โดย

- ผศ.ดร.เฉลิม ชัยวัชราพร คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์

เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย

- วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง
- นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภาทนายความ
- นางสาววรรณนิษฐา อธิษฐ์ดิษฐ์
  ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการและสวัสดิการ
  กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

ดำเนินรายการ โดย

- ดร.สุวิทย์ มูลคำ

๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๑</u> การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ

“โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
<u>วันแรก (วันจันทร์)</u>	
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๑.๔๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลก ครั้งที่ ๒
๑๒.๓๐– ๑๓.๓๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ /แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สอง (วันอังคาร)</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ **“ชี่กง”**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐น.	บรรยาย **“หลักคิด...พิชิตสุขวัยเกษียณ”**
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย **“กินอยู่อย่างสง่า”**
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สาม (วันพุธ)</u>ใหญ่	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๑๕ – ๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบขาว ดำ (อาหารว่างบนรถ)
๑๑.๑๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อยราวกับกระโจนลงมา
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก (อาหารว่างบนแพ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก **“โยคะ”**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย **“สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”**

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคภัย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อาลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่ห้า (วันศุกร์)</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอ้าท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงคราม
	โลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป ซื้ออัญญมณีเป็นที่ระลึก
๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านของฝาก
๑๐.๓๐ น.	ออกจากร้านขายของฝาก แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
๑๒.๓๐ น.	ออกจากร้านอาหาร ไป **“วู้ดแลนด์เมืองไม้” (Woodland Museum & Resort)**
๑๓.๐๐ น.	เดินทางถึง “วู้ดแลนด์เมืองไม้” ชมผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ ความงดงาม ความมหัศจรรย์ของศิลปะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่าและชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ – ๓๐๐ ปี ซึ่งจัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๔.๔๕ น.	ออกเดินทางจากกลับสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)**

- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี** คุณธนวรรณ แช่มสุ่น โทร. ๐๘ ๑๓๒๓ ๑๐๒๑ และ คุณผณาทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๘ ๑๙๐๕ ๕๐๗๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์
- **เอกสารประกอบคำบรรยาย**
  - วีซีดี กายบริหารชี่กง โยคะ
  - วีซีดี ทำเนียบรุ่น
- **อุปกรณ์ประกอบการอบรม**
  - เสื้อยืด T-SHIRT
  - กระเป๋าผ้า
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
  - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
  - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
  - ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ /เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลัง
  - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง

****

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๒</u> การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน	–	วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม	–	วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม	–	วันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
<u>วันจันทร์</u>	
๐๗.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรม
	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารสำนักงาน ก.พ.
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางไปยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัด สระบุรี
๑๐.๓๐ น.	- ลงทะเบียนรับเอกสาร
	- ทดสอบอายุรวัฒน์
	- ปฐมนิเทศ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	เข้าที่พัก
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสัมพันธ์ (แนะนำตัว) / เสริมสร้างชมรมรักการดี (๑)
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมผ่อนคลายในน้ำ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันอังคาร</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๑ (ก่อน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
	วัดความดันโลหิต/ขยับกาย/หายใจ/ไร้เจ็บปวด รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง อาจารย์พนอม แก้วกำเนิด**
๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ / จัดกระดูกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	**เปิดเวทีเสวนา รู้ตัว / รู้ตน พ้นวิกฤติ** **ประเมินผลสุขภาพ นายแพทย์จิติศักดิ์ พูลศรีสวัสดิ์**
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันพุธ</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๖.๐๐ น.	**ออกกำลังกายยามเช้า (ซี่กง)**
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานชมรม
๐๙.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์**
๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสขุภาพ
๑๐.๔๕ น.	**บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง**
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง กบข.**
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ

วัน / เวลา	กิจกรรม
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ
	- จัดกระดูกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	**บรรยาย กินอยู่เพื่อปรับธาตุ อาจารย์เอกชัย ณ ป้อมเพ็ชร์**
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันพฤหัสบดี</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ น.	**ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ รักษาตัว”**
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Work shop) “การบริหารการเงินหลังเกษียณ” อาจารย์สุนิติ ถนัดวณิชย์
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๔.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒)
	กิจกรรมจิตอาสา / พาทำดี (ณ สถานสังเคราะห์คนไร้ที่พึ่งทับกวาง)
๑๕.๐๐น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	ลงธาราบำบัด/เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒) ต่อ
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันศุกร์</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๒ (หลัง)
	วัดความดันโลหิต / ขยับกายได้พลัง
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า / รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	ศึกษาดูงานนอกสถานที่ต่อ ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ นวนคร จ.ปทุมธานี

วัน / เวลา	กิจกรรม
	- หลักสูตร ๑ ตามรอยพ่อ
	- ชมภาพยนตร์ ๓ มิติ
	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
	- กิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด
	- พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (นอกสถานที่ ร้านมาดู พาวิเลี่ยน ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ)
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาทค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)**
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น** คุณกัญญา เศษวงค์ โทร. ๐๘ ๐๐๐๓ ๘๗๗๖ คุณนงนุช นุ่มวัด โทร. ๐๘ ๕๑๒๕ ๕๒๐๓ หรือ คุณไพริน ทำขุนทด โทร. ๐๘ ๖๗๕๙ ๑๕๑๒
- **<u>สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป</u>**

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
๔. ผู้ที่มีใบผลการตรวจร่างกายอยู่แล้ว ขอให้นำไปด้วย

- **<u>สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ</u>**

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ลงทะเบียน ที่ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และจะออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี ในเวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ *(ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ ฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่**<u>***ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร.๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕-๕๒๐๓*</u>***)***

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. **อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัติ) <u>ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด</u> และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์**

****

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๓</u> การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๘ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
<u>วันแรก (วันจันทร์)</u>	
๐๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมธารรีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร ครัวเคียงคลื่น อาจารย์ชะอำ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	ศึกษาดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ชมสถาปัตยกรรมแบบไทยประยุกต์ ณ พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมธารรีสอร์ท/ ประทานอาหารว่าง/ชำระเงินลงทะเบียน พร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สอง (วันอังคาร)</u>	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๐.๐๐ – ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ และ ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
๑๐.๔๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม” (ต่อ)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และถ่ายรูปทำเนียบรุ่น (ต่อ)
๑๓.-๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ผกา เส็งพานิช พิธีกรจากช่องอัมรินทร์ทีวี
๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ – ๑๖.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ผกา เส็งพานิช (ต่อ)
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรือยางชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สาม (วันพุธ)</u>	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางไปเยี่ยมชมบ้านพ่อ “โครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ”
๐๙.๐๐ – ๑๐.๑๕ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม "พอเพียงเลี้ยงน้อง" เลี้ยงอาหารกลางวันเด็กนักเรียน โรงเรียนหนองเขาอ่อน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัด”
๑๕.๓๐ – ๑๕.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรือยางชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</u>	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	ร่วมทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวง
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “การบริหารเงินหลังเกษียณ”
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรม "แลกเปลี่ยนเรียนรู้ บอกเล่าประสบการณ์และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม / ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงอำลาเพื่อนกันวันเกษียณ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ ณ ภพ ฟาร์ม ฟาร์มเกษตรอินทรีย์แบบโรงเรือนที่ใช้พลังงานสะอาดจากโซล่าเซล
๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	เสวนาการทำเกษตรอินทรีย์ การปลูกพืชพันธ์ต่างๆ เมล่อน ฟักทอง ฮอกไกโดแตงกวาญี่ปุ่น องุ่นฯลฯ รวมถึงการทำปุ๋ยอินทรีย์และการทำสารชีวภาพต่างๆจากธรรมชาติ
๑๑.๔๕ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารบริเวณริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ / แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- **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)**
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร** คุณจรรยา จีนป่อง โทร. ๐๘ ๖๑๗๔ ๕๓๕๓
- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้า
- **เอกสารประกอบคำบรรยาย**
  - กระเป๋าใส่เอกสาร
  - เอกสารประกอบคำบรรยายแผ่นซีดีบันทึกทำเนียบรุ่น และภาพกิจกรรมต่างๆ พร้อมเพลงประกอบ
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
  - ชุดเสื้อผ้าสุภาพ
  - ยาประจำตัว
  - ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป รองเท้าแตะ

- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๔</u> การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรคชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ทแอนด์สปา และ

ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศรเดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๓ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๓๐ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๓ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๑๗ มิถุนายน๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๑ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๑๘ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม – วันเสาร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๗ วันอังคารที่ ๑๒กันยายน – วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันอังคาร) สุขใจวัยเกษียณ (จ .ฉะเชิงเทรา + จ.ปราจีนบุรี)	
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ.ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ -๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ.สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร “หลวงพ่อพุทธโสธร” ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร (อำเภอเมือง) ชมพระอุโบสถ
๑๒.๐๐– ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม (ระหว่างอำเภอบางคล้าและอำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา)
๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจ ณ คุ้มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมทวาราวดี จ.ปราจีนบุรี/ รับเครื่องดื่มต้อนรับ / รับกุญแจ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทิวาราตรี
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และสร้างเครือข่ายโดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์

วัน / เวลา	กิจกรรม
๒๐.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันพุธ)เสริมแรงบันดาลใจ+ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณโดย อ.สุธรรม ส่งศิริ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก แอโรบิคในน้ำ (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทิวาราตรี
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพฤหัสบดี) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย(จ.ปราจีนบุรี)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work shop “สุคนธบำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัยไกลโรค” โดย ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก : ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน การรำวงบัดสลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น+กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ ห้องคอนเวนชั่น
วันที่สี่ (วันศุกร์) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี

วัน / เวลา	กิจกรรม	
๐๘.๐๐ น.	**<u>โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (สลับ เช้า / บ่าย)</u>** กลุ่มที่ ๑ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา กลุ่มที่ ๒ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี / วัดแก้วพิจิตร	
กลุ่มย่อย /เวลา	**๐๘.๓๐ -๑๐.๓๐ น.**	**๑๐.๓๐ -๑๒.๐๐ น.**
กลุ่มที่ ๑/๑	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ /เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
กลุ่มที่ ๑/๒	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า
๑๒.๐๐ -๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ **อภัยภูเบศรเดย์สปา**	
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	เที่ยวชม**บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี**ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรเพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็กกับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
๑๕.๑๕ – ๑๖.๑๕ น.	คณะฯออกเดินทางไปเที่ยวชม**วัดแก้วพิจิตร**วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติผสมผสานระหว่างศิลปะไทย – จีน ยุโรป และ เขมร และพระอภัยทานพระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก	
๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
<u>กลุ่มที่ ๒</u>		
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	เที่ยวชม**บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองสมุนไพร** ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรเพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็กกับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
๑๑.๑๐ –๑๒.๒๐ น.	คณะฯออกเดินทางไปเที่ยวชม**วัดแก้วพิจิตร**วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทานพระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก	
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ **อภัยภูเบศรเดย์สปา**	

<u>กลุ่มที่ ๒ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มย่อย เพื่อเข้าฐานกิจกรรม</u>		
กลุ่มย่อย /เวลา	**๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.**	**๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.**
กลุ่มที่ ๒/๑	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ /เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
กลุ่มที่ ๒/๒	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ /เลือกซื้อสินค้า
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น /พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันที่ห้า (วันเสาร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.ปราจีนบุรี)		
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าณห้องทิวาราตรี	
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ**check out**ออกจากโรงแรม / เดินทางไป “ตลาดบ้านใหม่” อ.เมือง	
๑๐.๐๐ น.	คณะเยี่ยมชม “ตลาดบ้านใหม่”ตลาดที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ปีเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมวิถีชีวิตเดิมย้อนยุคที่โดดเด่นที่แตกต่างจากชุมชนอื่นๆ คือ บ้านเรือนที่มีเอกลักษณ์เก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เลือกชิมอาหารรสอร่อยและเลือกซื้อของฝากจากแปดริ้ว	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ	

หมายเหตุ

- **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป -กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท/ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)**
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา** คุณธนภรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาคาเน นิชิซาวา โทร. ๐๖ ๒๑๓๗ ๑๓๔๘
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
  - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
  - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
  - ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำเสื้อกางเกงรองเท้ากีฬาสำหรับการออกกำลังกาย

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐
หลักสูตรที่ ๒.๕ "ผจญภัยในตัวเอง" กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ
โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา ณ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๔ กันยายน – วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐

เวลา	**กิจกรรม**
วันที่ ๑	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ.
๘.๐๐ - ๑๑.๐๐น.	รับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางสู่ อิงธาร รีสอร์ท จ.นครนายก (อาหารว่างเสิร์ฟบนรถ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงที่พัก / เก็บสัมภาระ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม แนะนำวิทยากรและทีมงาน กิจกรรมมิตรสัมพันธ์
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง เพื่อพักผ่อนรื่นรมย์ กับธรรมชาติน้ำตกบริเวณที่ใกล้เคียง (อาหารว่างเสิร์ฟที่น้ำตก)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมลั้นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และถ่ายรูปเพื่อจัดทำทะเบียนรุ่น (ถ่ายเดี่ยว)
วันที่ ๒	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพิ่มพลัง ก่อนออกผจญภัยในตัวเอง
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: เปิดปฐมบทแห่งการผจญภัย เชิญเหล่าผู้กล้าร่วมสร้าง **"แผนที่ชีวิต"** เพื่อให้เห็นเส้นทางชีวิตตัวเองตลอด 60 ปี กว่าจะมายืนอยู่ ณ จุดนี้ ทบทวน ใคร่ครวญ ก่อนก้าวต่อ : **"เปลี่ยนแปลงเพื่อเดินต่อ"** วางหมุดหมายต่อไปของชีวิต ปรับมุมมอง ค้นหาศักยภาพภายในเพื่อตระเตรียมสู่การเดินทางครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: ออกค้นหาดินแดนพิศวงในตัวคุณเองกับ **“สีสันตอบโจทย์”** ความคิด ความหวัง ความฝัน ความกลัว ความกล้าฯลฯ ที่แสดงตัวตนผ่านภาพวาดและสีสัน : ก่อนผู้กล้าจะออกเดินทางเพื่อการค้นพบครั้งใหม่ หลังวัยเกษียณ จะได้ **“พรอันประเสริฐ”** คนละ 1 ข้อ คุณจะได้รับพรข้อไหน ก่อนออกเดินทาง *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมลั้นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน ชี้แจงกิจกรรมอบรมวันถัดไป พร้อมลงทะเบียนเลือกสิ่งที่ต้องการเรียนล่วงหน้า
วันที่ ๓	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เสวนา แบ่งปันประสบการณ์กับไอดอลวัย 60 อัพ ที่จะทำให้คุณร้องว้าว...! และรู้ว่าหลัง 60 ชีวิตดี๊ดี กับหัวข้อ **“O-inspire เล่นๆ เป็น...เรื่อง?”** เล่นๆ เป็นอาชีพ เล่นๆ เป็นธุรกิจ เล่นๆ เป็นความสุข เล่นๆ จะเป็น “เรื่อง” อะไร คุณเท่านั้นที่ตอบได้ พร้อมชมวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจ จากสูงวัยไอดอลทั่วโลก *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ช่วงบ่ายเชิญเรียนรู้ตามอัธยาศัย ทดลองเล่น ทดลองทำ ตามห้องกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการค้นหาตัวเอง เพราะหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเรา จะรู้ต่อเมื่อได้ทดลองทำ (ห้องละ ๑.๓๐ ชั่วโมง ดังนั้นแต่ละท่านเลือกเรียนได้ 2 อย่าง) ห้อง ๑ : Art for Life เพลิดเพลินกับงานศิลปะ แถมได้ชิ้นงานที่ตัวเองทำกลับบ้านด้วย ห้อง ๒ : ตะลุยแดนดิจิทัล “มือถือมือโปร” สนุกกับมือถือในมือคุณ แอพลิเคชั่นต่าง ๆที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น ทดลองโปรแกรมแต่งภาพเพื่อทำภาพส่งทักทายทางไลน์ ห้อง ๓ : Yoga Stay Young ท่าโยคะง่ายๆ เพื่อสุขภาพที่ดี และความอ่อนเยาว์ *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมลั้นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน

วันที่ ๔	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “ลมหายใจมหัศจรรย์” ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ) การดูแลและเยียวยาตนเองด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ กับกลไกการทำงานของร่างกายด้วยประสาทสัมผัส ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว บนหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ผสมผสานกับหลักทางพุทธศาสนา *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๒๐.๓๐น.	รับประทานอาหารเย็น พร้อมสังสรรค์อำลา แจกโปสการ์ดเขียนเป้าหมายชีวิต 6 เดือนข้างหน้า
วันที่ ๕	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ “สวนสิรีรุกขชาติ” อุทยานสมุนไพรใหญ่ที่สุดของประเทศไทย ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา (อาหารว่างเสิร์ฟบนรถ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	สนุกสนานกับ**กิจกรรม Herb – Health – Happiness** แบ่ง ๓ กลุ่มเวียนตามฐาน (Station) ฐานละประมาณ ๕๐ นาที : ฐานที่ ๑ ชมห้องนิทรรศการ ทำแบบทดสอบเพื่อค้นหาธาตุเจ้าเรือน การรับประทานอาหารให้สอดคล้องตามธาตุ : ฐานที่ ๒ ชมสวนสมุนไพรที่ครบครันที่สุดของประเทศ รวบรวมต้นสมุนไพรจากทั่วทุกภาคของประเทศไว้กว่า 800 ชนิด เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ด้านสมุนไพร : ฐานที่ ๓ เวิร์กช้อปสมุนไพร (เช่น อาหารว่าง / ผ้าประคบ /น้ำมันไพล ฯลฯ แล้วแต่ความเหมาะสมและฤดูกาล) *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.

๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	บรรยายรวม **“สมุนไพรใกล้ครัวกับวัย 60”** สมุนไพรไทยมีหลายร้อยชนิด แต่มีบางชนิดที่คนวัย 60 ควรทำความสนิทสนมด้วยเป็นพิเศษ อาจจะปลูกไว้ในบ้าน หรือใช้ทำอาหาร เพื่อป้องกัน /ดูแล/ รักษาสุขภาพเบื้องต้น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	เดินทางกลับสู่สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท /
- ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน
- ก .พ. จังหวัดนนทบุรี – อิงธาร รีสอร์ท จ.นครนายก ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี
- โทร. ๐๘ ๑๖๙๙ ๕๓๑๕ หรือ ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดสำหรับการออกกำลังกายหรือชุดที่เคลื่อนไหวสะดวกมาด้วยกรณีต้องการออกกำลังกาย หรือโยคะ
- ชุดว่ายน้ำ (ที่พักมีสระว่ายน้ำ)
- ผู้สนใจร่วมกิจกรรมอบรม “ตะลุยแดนดิจิทัล” (ตอน มือถือ มือโปร) กรุณาเตรียมสมาร์ทโฟน / สายชาร์ต แบตเตอรี่ มาด้วย
- ยาประจำตัว /ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด
- โรงแรมที่พักมีบริการเช่าจักรยาน / เรือพาย / เรือคายัค / ไต่ผา / เพ้นท์บอล / ซาวนา ฯลฯ ผู้เข้าอบรมหากสนใจสามารถใช้บริการได้ โดยเสียค่าใช้จ่ายเอง (ไม่รวมอยู่ในโปรแกรม)

****

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร สำเนาบัตรข้าราชการ

๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้**ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น** และต้องเป็นผู้ที่**ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน** **ซึ่งหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบพิจารณาตรวจสอบคุณสมบัติข้าราชการที่จะเข้าร่วมโครงการตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดไว้**

๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

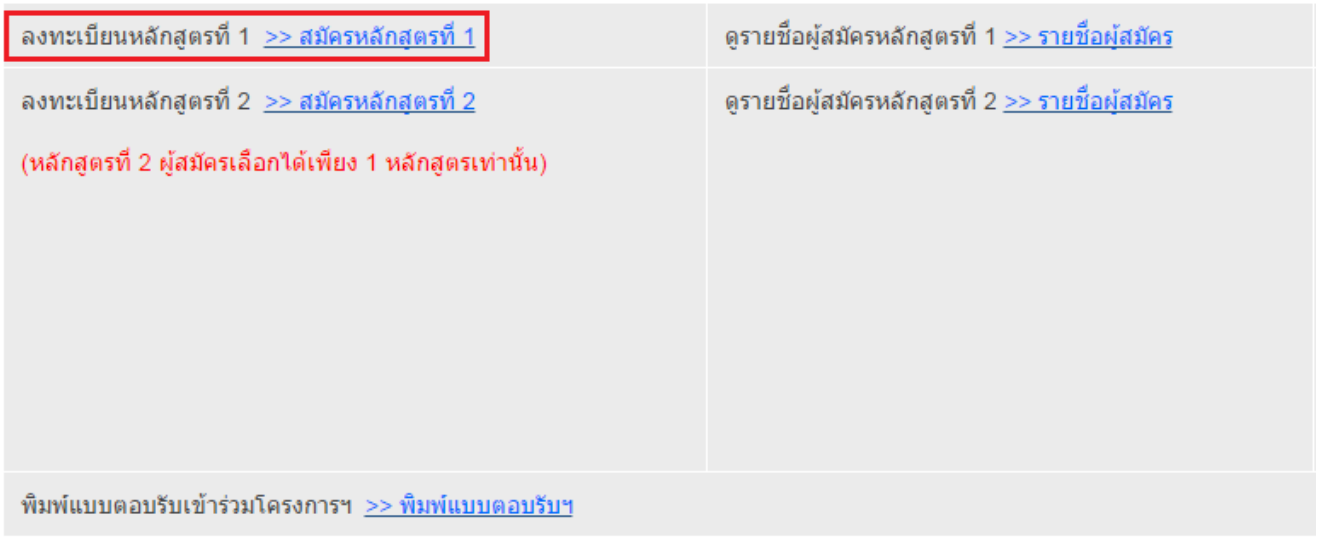
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดย**ชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันแรกที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่เลือก ณ สถานที่ที่เข้ารับการฝึกอบรม** ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ก่อนการสมัครลงทะเบียน **เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้**

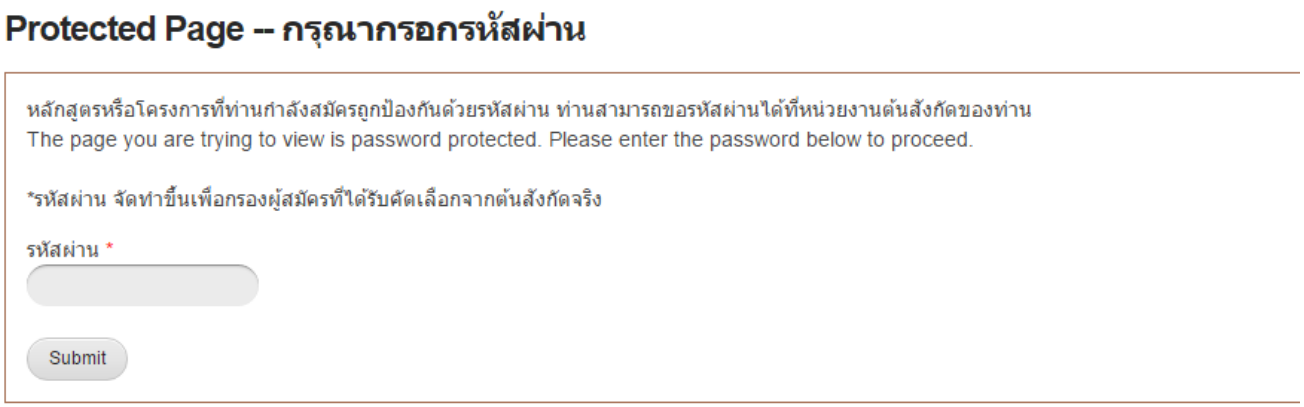
ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1

๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560

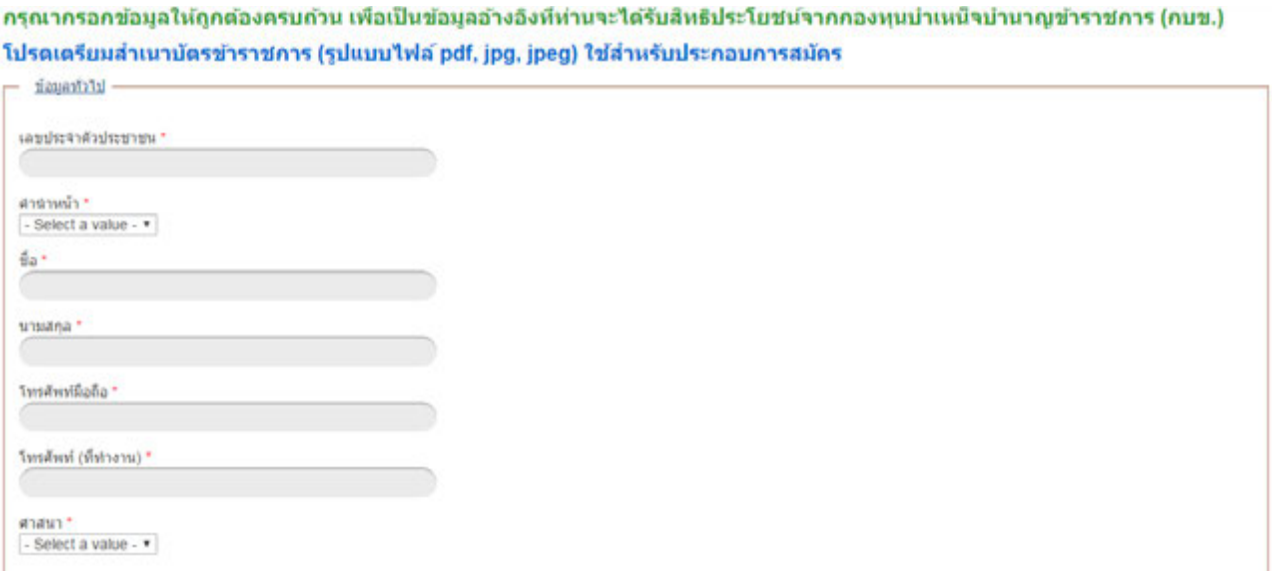
๒) คลิกที่ “**สมัครหลักสูตรที่ 1**” (หลังจากที่ผู้สมัครลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 ได้โดยคลิกที่คำว่า **“รายชื่อผู้สมัคร”**)



๓) กรอกรหัสผ่านหลักสูตรที่ 1 (รหัสผ่านคือ 6001) ลงในช่องและคลิกปุ่ม “Submit”

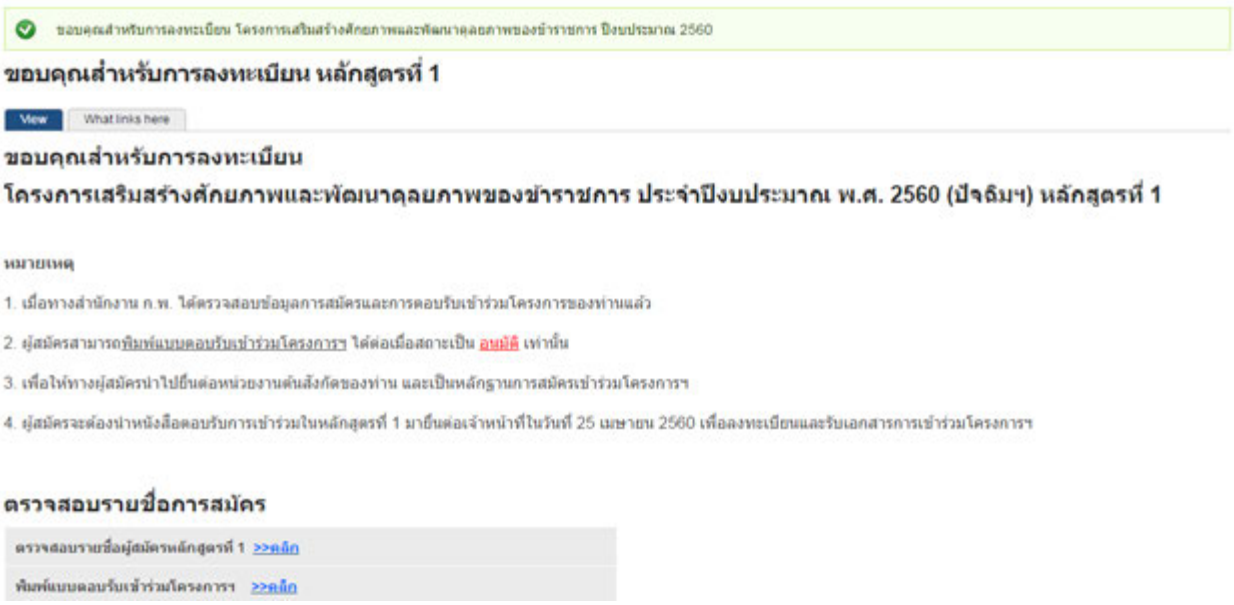


๔) **ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)** และคลิกที่ปุ่ม “Submit” เพื่อบันทึกข้อมูล



๕) ระบบแสดงข้อความ **“ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”**

<u>(โดยผู้สมัครต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 25 เมษายน 2560 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร)</u>



ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 2

๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560

๒) คลิกที่ “**สมัครหลักสูตรที่ 2**” (หลังจากที่ผู้สมัครลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 ได้โดยคลิกที่คำว่า **“รายชื่อผู้สมัคร”**)



๓) ให้ผู้สมัครคลิกที่คำว่า **“ลงทะเบียน”** ตามรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ

(ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม และระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ ก่อนทำการสมัครลงทะเบียน**เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้**)

หลักสูตรที่ 2.1 " โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเอกาชี					
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	โควต้า	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
1	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 1) วันจันทร์ที่ 12 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560	120	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
2	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 2) วันจันทร์ที่ 26 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 30 มิถุนายน 2560	120	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
3	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 3) วันจันทร์ที่ 17 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคา 2560	120	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
4	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 4) วันจันทร์ที่ 31 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 4 สิงหาคม 2560	120	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
5	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 5) วันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2560	120	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน

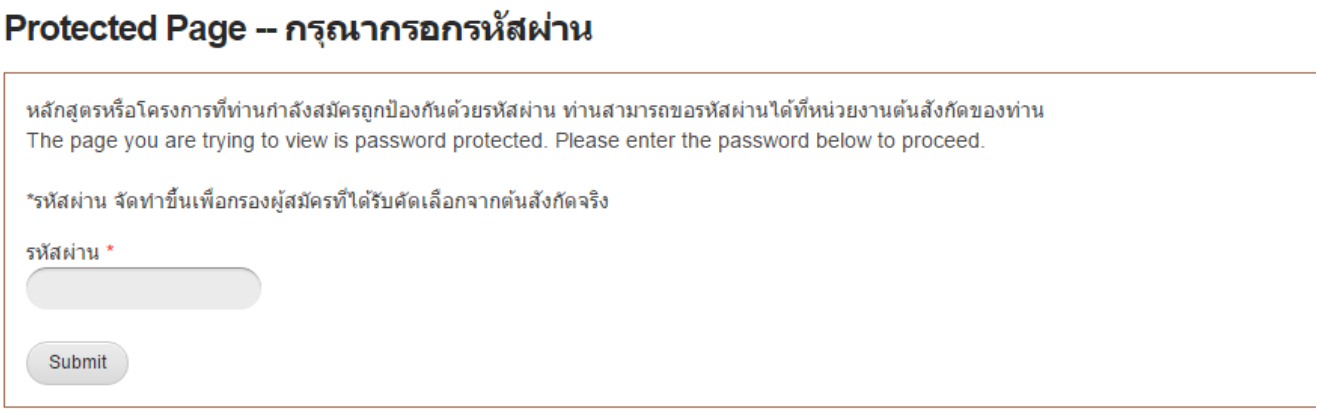
หลักสูตรที่ 2.2 " โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผมิชชั่น					
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	โควต้า	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
7	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 1) วันจันทร์ที่ 29 พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ 2 มิถุนายน 2560	60	2	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
8	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 2) วันจันทร์ที่ 5 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2560	60	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
9	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 3) วันจันทร์ที่ 3 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 7 กรกฎาคม 2560	60	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
10	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 4) วันจันทร์ที่ 24 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 28 กรกฎาคม 2560	60	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
11	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 5) วันจันทร์ที่ 14 สิงหาคม – วันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2560	60	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
12	หลักสูตรที่ 2.2: (รุ่นที่ 6) วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม – วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560	60	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน

หลักสูตรที่ 2.3 โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรรินธาร					
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	โควต้า	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
13	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 1) วันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ 19 พฤษภาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
14	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 2) วันจันทร์ที่ 5 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
15	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 3) วันจันทร์ที่ 26 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 30 มิถุนายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
16	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 4) วันจันทร์ที่ 10 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 14 กรกฎาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
17	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 5) วันจันทร์ที่ 24 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 28 กรกฎาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
18	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 6) วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม – วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
19	หลักสูตรที่ 2.3: (รุ่นที่ 7) วันจันทร์ที่ 28 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 1 กันยายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน

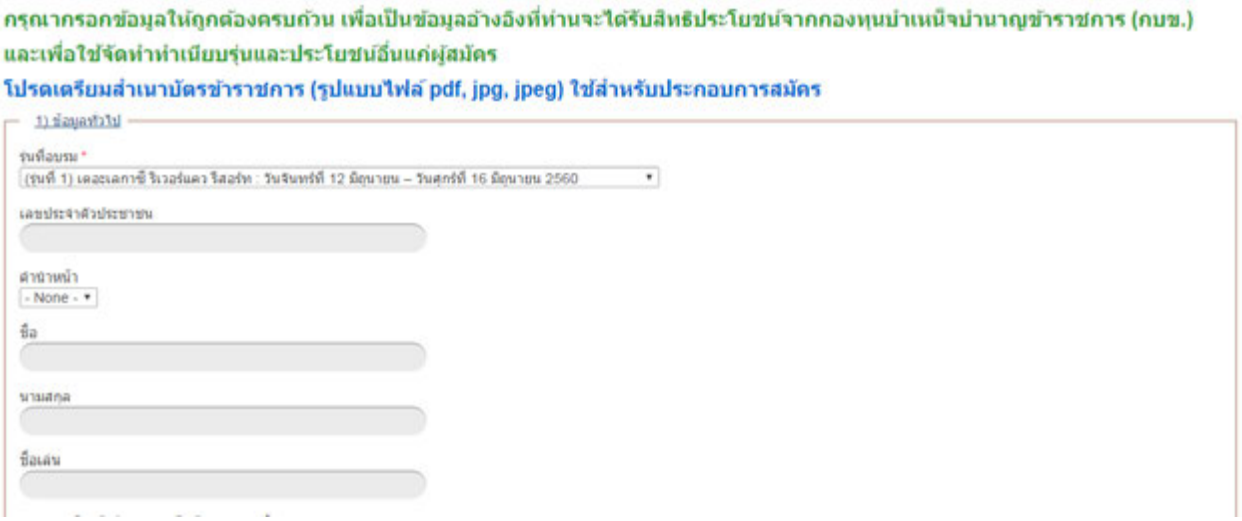
หลักสูตรที่ 2.4 โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา					
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	โควต้า	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
20	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 1) วันอังคารที่ 23 พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
21	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 2) วันอังคารที่ 30 พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ 3 มิถุนายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
22	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 3) วันอังคารที่ 13 มิถุนายน – วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
23	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 4) วันอังคารที่ 11 กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ 15 กรกฎาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
24	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 5) วันอังคารที่ 18 กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ 22 กรกฎาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
25	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 6) วันอังคารที่ 15 สิงหาคม – วันเสาร์ที่ 19 สิงหาคม 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
26	หลักสูตรที่ 2.4: (รุ่นที่ 7) วันอังคารที่ 12 กันยายน – วันเสาร์ที่ 16 กันยายน 2560	80	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน

หลักสูตรที่ 2.5 โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ตื่นตา					
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	โควต้า	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
27	หลักสูตรที่ 2.5: (รุ่นที่ 1) วันจันทร์ที่ 5 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2560	100	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
28	หลักสูตรที่ 2.5: (รุ่นที่ 2) วันจันทร์ที่ 3 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 7 กรกฎาคม 2560	100	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
29	หลักสูตรที่ 2.5: (รุ่นที่ 3) วันจันทร์ที่ 31 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 4 สิงหาคม 2560	100	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน
30	หลักสูตรที่ 2.5: (รุ่นที่ 4) วันจันทร์ที่ 4 กันยายน – วันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2560	100	0	รายชื่อผู้สมัคร	ลงทะเบียน

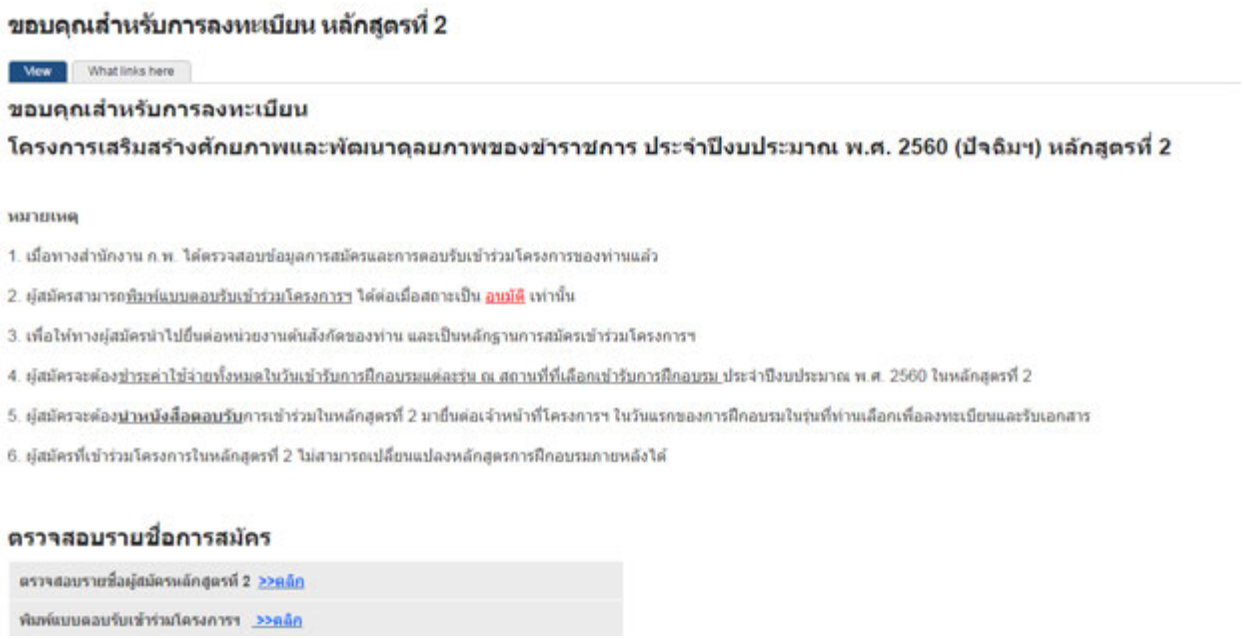
๓) กรอกรหัสผ่านหลักสูตรที่ 2 (รหัสผ่านคือ 6002) ลงในช่องและคลิกปุ่ม “Submit”



๔) **ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)** และเพื่อใช้จัดทำทำเนียบรุ่นและประโยชน์อื่นแก่ผู้สมัคร จากนั้นคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่าง



๕) ระบบแสดงข้อความ **“ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”**



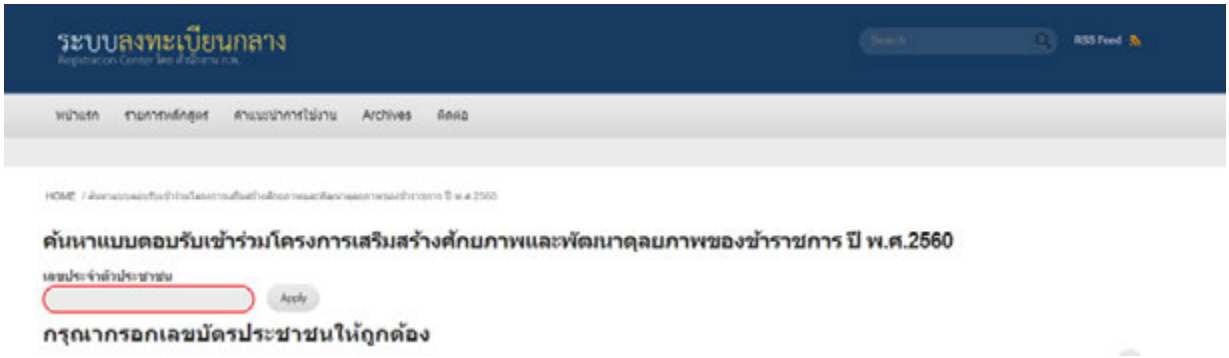
ขั้นตอนการพิมพ์แบบตอบรับ

๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560

๒) คลิกที่คำว่า “**พิมพ์แบบตอบรับ**”



๓) ให้ผู้สมัคร**<u>กรอกเลขประจำตัวประชาชนลงในช่อง</u>** และคลิกปุ่ม “**<u>Apply</u>**” (ระบบจะแสดงรายการที่ผู้สมัครเลือกลงทะเบียนไว้ขึ้นมาแสดงบนหน้าจอ)



๔) การพิมพ์แบบตอบรับให้คลิกที่คำว่า “**<u>พิมพ์แบบตอบรับฯ</u>**”

