สาขากลางจังหวัดพิจิตร
รับที่ 246
วันที่ ๗ ม.ค. ๒๕๖๒
เวลา
กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
รับที่ 14
วันที่ ๗ ม.ค. ๖๒
เวลา

ด่วนมาก

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๑

สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

สำนักงานจังหวัดพิจิตร
รับที่ 104
วันที่ ๗ ม.ค. ๒๕๖๒

๒ มกราคม ๒๕๖๒

รอง ผวจ.พจ.
รับที่ 9969
วันที่ ๐๘ ธ.ค. ๒๕๖๒
เวลา

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒
๓. คู่มือการลงทะเบียน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

<u>หลักสูตรที่ ๑</u> (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด**ในวันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ และห้องประชุมจินดา ณ สงขลา สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี** โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

<u>หลักสูตรที่ ๒</u> (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ **ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น** ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก

โดยสามารถ...

โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกฎระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการฯ หลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์ที่ https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562 (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์ โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๑ มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร และนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงินมายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมในหลักสูตรที่เลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร (หมายเหตุ : หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ กรณีที่สำนักงาน ก.พ. ได้อนุมัติการเข้าร่วมโครงการไปแล้ว ขอให้จัดทำหนังสือการยกเลิกเป็นทางการส่งถึงสำนักงาน ก.พ. ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๗ วันทำการ เพื่อการประสานงานเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมการล่วงหน้า)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์)
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ปฏิบัติราชการแทน เลขาธิการ ก.พ.

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร
☑ เพื่อโปรดพิจารณา
☐ เพื่อโปรดทราบ
เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้ทุกส่วนราชการ
หรือผู้ที่มีความสนใจทราบ ผ่านทาง Web site จังหวัด

(นายทองทศ อินทุมาร)
หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพิจิตร

(นายวิทยา [illegible])
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๐๑๔, ๑๗๗๑
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๔๙, ๑๗๘๓

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

---

๑. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๓๔ บัญญัติว่าการจัดระเบียบข้าราชการพลเรือนต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ความมีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า โดยให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมาตรา ๑๓ (๘) บัญญัติให้สำนักงาน ก.พ. มีอำนาจหน้าที่ส่งเสริม ประสานงาน เผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำ และดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับทรัพยากรบุคคลภาครัฐ

ในการประชุม ก.พ.ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบร่างแผนการพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่การสูงอายุ ตามมติ อ.ก.พ. วิสามัญเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ โดยมีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยถือเป็นเรื่องใหม่เนื่องจากสังคมโลกและสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด (Mindset) ของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ และหน่วยงานของรัฐ โดยบุคลากรภาครัฐจะต้องตระหนักว่าการมีอายุยืนยาวขึ้นจำเป็นต้องมีระยะเวลาการปฏิบัติงานยาวนานกว่าเดิม จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและได้รับการพัฒนาเสริมสร้างทักษะให้สามารถประกอบอาชีพได้ตลอดชีวิต ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัดสภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้เอื้อต่อสังคมสูงอายุ ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเกษียณอายุของข้าราชการด้วย นอกจากนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับชื่อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ และให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่กำลังจะเกษียณอายุราชการในแต่ละปีล้วนเป็นข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและสังคม ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ.จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการพลเรือนสามัญที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

<u>หมายเหตุ</u> คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ในหลักสูตรที่ ๒ ต้องเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวน ๖๕๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๕ – ๘ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

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

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “*Smart ๖๐* สูงวัยอย่างสง่า” ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชาประกอบด้วยการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ“อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๙ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปะให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างง่ายๆ และการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพโดยการชะลอวัย ไกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) โดยการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๔ “ Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ล้นลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี จำนวน ๔ รุ่น รุ่นละ ๗๒ คน

หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวีเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ สามารถทำตนเป็นประโยชน์แก่สังคม ด้วยโปรแกรมการอบรมที่มีคุณภาพ ทั้งการบรรยาย และฝึกปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ ศูนย์อบรมเหลาจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๕๐ คน

๗. แผนการดำเนินการ

- **หลักสูตรที่ ๑ วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒**
- **หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี** จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒
- **หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น** จำนวน ๙ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๑ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒
- **หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา** จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
- **หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา** จำนวน ๔ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

- **หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยบริษัท เหลาจือเต้าเต๋อชิ่นซีสากล จำกัด** จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้

  รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒

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 โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหลาจื่อเต้าเต๋อชินซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑

- สำนักงาน ก.พ. รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมทั้งหมด
- ผู้เข้าร่วมโครงการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป - กลับ จากหน่วยงานต้นสังกัด – สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดย**สามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด** โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสานการดำเนินการกับ (๑) ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี (๒) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (๓) ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา (๔) นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา และ (๕) บริษัท เหลาจือเต้าเต๋อชิ่นซีสากล จำกัด เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑	นางชุติมา หาญเผชิญ	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒	นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๓	นางสาวรพีพร มณีพงษ์	ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑	นางสาวพัชรา คุ้มเสถียร	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๒	นางณัฐปรียา ตันชัชวาล	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๒	นางสาวเมทินี สุกใส	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๗๗๑,๑๐๑๔
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

ค่าลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๒

รายการค่าใช้จ่าย	ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น	ชมรมสุขภาพภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour และ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศรฯ	นิตยสาร เพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา	บริษัท เหลาจื่อเต้าเต่อชิ่นชีสากล จำกัด
ค่าอาหาร	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๐๐.-
ค่าอาหารว่าง	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-
ค่าที่พัก	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-
ค่าพาหนะเดินทาง	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๘๕๐.-
ค่าวิทยากร และอุปกรณ์ในการฝึกอบรม	๕๐๐.-	๓๐๐.-	๕๐๐.-	๖๐๐.-	๕๐๐.-
รวม	๙,๘๐๐.-	๙,๖๐๐.-	๙,๘๐๐.-	๙,๙๐๐.-	๙,๖๕๐.-

- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ หลักสูตรที่ ๑

วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ,ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	**ลงทะเบียน**
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	**ชมวีดิทัศน์**
๐๘.๔๕ - ๐๘.๕๐ น.	**กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์** **ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน**
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น.	**พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.**
๐๙.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	**การบรรยายพิเศษเรื่อง “Job Placement Center”** **❖ โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.**
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	**รับประทานอาหารว่าง**
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	**การบรรยายเรื่อง “Happy Money Happy Retirement”** **❖ โดย วิทยากรจาก ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย**
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	**พักรับประทานอาหารกลางวัน**
๑๓.๐๐ - ๑๔.๔๕ น.	**เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์** **เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์”** **❖ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง**
๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น.	**รับประทานอาหารว่าง**
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	**“เกษียณอย่างไรให้เกษม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายเป็น ๓ กลุ่ม** **กลุ่มที่ ๑ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข.** **❖ โดย วิทยากรจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ** **กลุ่มที่ ๒ ดูแลกายใจให้สุขหลังเกษียณ** **❖ โดย วิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข** **กลุ่มที่ ๓ อาชีพเสริมหลังเกษียณ “Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ”** **❖ โดย วิทยากรที่มีประสบการณ์**

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๑

เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ

ด้วยโปรแกรมคุณภาพ

“*Smart ๖๐* สูงวัยอย่างสง่า”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๓๐– ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ /พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐น.	บรรยาย **“สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม”**
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	พร้อมกันที่ห้องประชุมถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย **“กิจกรรม เรียนรู้ฝึกปฏิบัติ ทำเสื้อมัดย้อม” เพื่อผู้ยากไร้ (CSR)**
๑๕.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ – ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” โครงการตามแนวพระราชปรัชญา จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปศุสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของชาวสยาม ที่แสดงให้ชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร **“ชี่กง”**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย **“Smart Money .....ทางเลือกหลังเกษียณ”**
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย **“สูงวัย....หัวใจ IT”**
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
<u>วันที่ห้า (วันศุกร์)</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอ้าท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว
๐๘.๓๐ –๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว เพื่อศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	**ศึกษาดูงาน “ณ สัทธา อุทยานไทย”** สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท – ศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐.- บาท ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท
- อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟัสและมื้ออาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ แช่มสุ่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ /คุณณัฐกานต์ ลัทธิธรรม ๐๖๕ ๒๖๙ ๑๙๕๔
  สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑-๙ เบอร์รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕-๓๘
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น (USB)
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ /เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลัง
- รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๑ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ (๖๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋า เพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย ปฐมนิเทศ แนะนำตัว / กิจกรรม Check In / ประติมากรรม NEWSTART
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	วิธีปลูกผักกินเองตามธรรมชาติ & สร้างรายได้
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	**เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน**
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๑) บรรยาย “เข็มทิศชีวิตสมดุล” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สาระสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชะลอโรคปวดข้อ” โดย อาจารย์สิริอาภรณ์ ธนางทิพย์กุล
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๒) บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร์ เกตน์วิมุต
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สาระสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ /แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นบาสโลบ”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “จิตอาสาช่วยเหลือชุมชน” (นอกสถานที่)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บริหารเงินออมอย่างสมดุล
๑๖.๐๐ – ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาวบอย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างไรให้มีความสุข” โดย อาจารย์พะนอม แก้วกำเนิด
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๖๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐ บาท) ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๓๐๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๖๐๐ บาท)

หมายเหตุ	ท่านที่เดินทางไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรีเอง จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๙,๖๐๐ บาท ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)

๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)

๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย

๔. การแต่งกายคืนงานสังสรรค์ธีมคาวบอย

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีทัวร์ และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ (๑๒๐ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๑๒๐ คน)

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๑๒๐ คน)

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๑๒๐ คน)

รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (๑๒๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	**สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)**
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 วัดโสธรวราราม วรวิหาร** เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถ วัดโสธรวราราม วรวิหาร อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ **“พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม** จ. ฉะเชิงเทรา เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิฆเนศปางนอนเสวยสุข สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ **คุ้มวิมานดิน** : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน) จ. ฉะเชิงเทรา
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก/ รับกุญแจ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	**เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)**
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
วัน / เวลา	**กิจกรรม**
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ และการพัฒนาทักษะดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มืออาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สาม (วันพุธ)	**การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)**
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
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 ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการรำวงบาสโลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	**ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)**
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปเที่ยวชม **วัดแก้วพิจิตร** วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรป และเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง **ภูมิภูเบศร** ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางเดชะ

	เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์ สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา
วัน / เวลา	**กิจกรรม**
๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง **ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา** ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯเดินทางกลับ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก)	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพราหมณี อ.เมือง จ.นครนายก
๐๙.๐๐ น.	คณะฯ เยี่ยมชม **วัดพราหมมณีหรือวัดหลวงพ่อปากแดง** ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดร่มรื่นสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่อปากแดง" เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์แย้มทาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่อปากแดง" ใกล้กันนั้นยังมี **ตลาดวัดหลวงพ่อปากแดง** ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะปรางหวาน มะยงชิด ส้มโอกล้วย ลูกท้อ เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พาคณะฯ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ **มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์** จ.นครนายก ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ให้เด็กที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

<u>หมายเหตุ</u>

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- กรณีพักเดี่ยวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท (รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๑๒,๐๐๐ บาท)
- **ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม** หรือ **ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี**
  - ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
  - ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่** คุณธนภรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาคาเน นิชิซาวา
  โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗
  หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗
  หรือ email. metourbkk@yahoo.com
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
  - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
  - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
  - เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

*** **กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๗๒ คน)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๗๒ คน)
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๗๒ คน)
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๗๒ คน)

แนวคิดสำคัญ : วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงรอบใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าการเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว การฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งที่สนใจ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ เปิดรับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมกับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับนิตยสารโอ-ลั้นลา

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐น.	รับอาหารว่าง และออกเดินทางสู่ **วัดขนอน จ.ราชบุรี**
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตื่นตากับการแสดงย้อนกาลเวลา ชมมหรสพหนังใหญ่เพียงหนึ่งเดียวของไทยที่ยังรักษาสืบทอดไว้จากสมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน **หนังใหญ่วัดขนอน** *สำหรับท่านที่เดินทางมาเอง ไม่ได้ขึ้นรถที่ สำนักงาน ก.พ. นี่คือ จุดนัดพบแรก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางสู่ The Bloom Orchid Park เพลิดเพลินกับอุทยานกล้วยไม้หลากสีสัน (ได้รับรางวัลกินรี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรดีเด่น ปี ๒๕๖๐) **รูปที่ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายจะใช้เป็นวัตถุดิบในการสอนแต่งภาพด้วยมือถือ* *ถ่ายรูปหมู่และรับประทานอาหารว่างที่ The Bloom Orchid Park
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี เช็คอินเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เยือนร้านดังเมืองราชบุรี รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	กลับเข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๑๐.๕๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้ **การวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต**
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ เติมความสดใส และกระปรี้กระเปร่า
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนา **“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ** แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ **<u>วิทยากรรับเชิญ</u>** : คุณณันทพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าวน้ำหอมออแกนิกส์ : คุณอรเฉิด รังสิกุล อดีตพนักงานการบินไทย จากนักเรียนโยคะที่อายุมากที่สุดในรุ่น ฝึกหนักเอาชนะใจตนเอง จนจบหลักสูตรครูสอนโยคะ และเปิดบ้านเป็นสตูดิโอโยคะหลังเกษียณ : คุณกาญจนา พันธุเตชะ อดีตข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข หลังเกษียณ สลัดความกลัวออกลุยเดี่ยวเที่ยวรอบโลก จนกลายเป็น “ป้าแบ็กแพ็ก” ผู้โด่งดังในโลกออนไลน์ : ดร.ยุทธ โพธารามิก หลังเกษียณอุทิศตนเป็นจิตอาสา ปัจจุบันเป็นเลขาธิการมูลนิธิแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) (วิทยากรสลับหมุนเวียนใน ๔ รุ่น)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทะเบียนรุ่น ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั้นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บริหารจิต ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ : อบรมและฝึกปฏิบัติการ **“สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”** **รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี** ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย * การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ **“สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”** (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐น.	กิจกรรมอิสระตามอัธยาศัย (โรงแรมมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส)
วันที่สี่ (วันพฤหัส)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม **กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life** ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชั่นใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอพพลิเคชั่นสนุกๆ วิทยากร : คุณมนูญ จงวัฒนานุกูล **กลุ่มที่ ๒ ของขวัญจากธรรมชาติ สมุนไพรสำหรับวัย ๖๐** “สมุนไพร” เป็นของขวัญจากธรรมชาติ โรคยอดฮิตของวัยเกษียณ เบาหวาน ความดัน หัวใจ ปวดเมื่อย ฯลฯ สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยสมุนไพร เพียงแต่ต้องใช้อย่างมีความรู้ มีงานวิจัยรองรับชัดเจน วิทยากร : รศ.พร้อมจิตร์ ศรลัมพ์ อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) **กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life** **กลุ่มที่ ๒ ของขวัญจากธรรมชาติ สมุนไพรสำหรับวัย ๖๐**
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมจิตอาสา ชวนปั้น Seed Bomb เมล็ดพันธุ์ต้นไม้ ที่จะเติบโตเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับผืนป่า
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางไปสักการะพระวัดศรีอารย์ ราชบุรี อุโบสถทองคำร้อยล้าน ที่ใช้เวลาก่อสร้างนานถึง ๓๗ ปี เป็นหนึ่งใน Unseen ราชบุรี
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

- *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
  * แดดแรง กรุณาพกร่ม หมวก และแว่นกันแดดมาด้วย
- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่าง สำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี – โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)
- กรณีต้องการพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด **สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า (กรุณาตรวจสอบสิทธิ์การเบิกค่าใช้จ่าย กรณีพักห้องเดี่ยว จากหน่วยงานที่ท่านสังกัด)*
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา
  คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น
  โทร. ๐๘ ๑๖๙๙ ๕๓๑๕ , ๐๘ ๕๑๘๕ ๕๘๘๐ , ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙
  Line Id : @olunlaclub / olunla ๖๙๑๙

หรือ Scan QR Code

➢ โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT
- รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไป The Bloom และกิจกรรมจิตอาสา Seed bomb
- ที่พักมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมา)
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว /ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด

****

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ **ธนาคารกรุงไทย** สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

☐ **ธนาคารไทยพาณิชย์** สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

ถ่ายภาพเอกสารการโอนเงินมาที่ **Line ID** : @olunlaclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08 1699 5315, 08 6777 6919

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก

ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวีเปี่ยนมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

โดย บริษัท เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ (๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน -วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ (๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม -วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม -วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม -วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ (๑๕๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ลงทะเบียน รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก .พ. ไปศูนย์อบรมเหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียนและรับกุญแจ เข้าที่พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำหลักสูตร / ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสัจธรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนาจรและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / ถ่ายรูปเพื่อทำทำเนียบรุ่น

วัน/เวลา	กิจกรรม
๐๙.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ พนัส เฉลิมแสนยากร. -กิจกรรมสาธิตและฝึกรำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (clean food) โดย ดร.ณัฐธิดา โชติช่วง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๔.๑๕ น.	ออกกำลังกายฝึกเต้นรำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๔.๑๕ – ๑๕.๑๕ น.	บรรยาย ”บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ“
๑๕.๑๕ – ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ – ๑๖.๔๕ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๖.๔๕ – ๑๗.๓๐ น.	รับพลังงานไอดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ Soil spa
๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	ออกกำลังกายฝึกเต้นรำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ /ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพ็ชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓-๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย ”จิตตปัญญา ภาษาภาพ“ พร้อมกิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต บรรยาย “คลื่นเสียงสลายความเครียด” พร้อมกิจกรรม โดย ดร.ธารารัตน์ ขาวเขียว ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล ฟื้นคืนพลังชีวิตวัยหนุ่มสาว
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ดนตรีเสริมธาตุชีวิต บำรุงรักษาสุขภาพ (music therapy)
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (พฤหัสบดีวัน) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารชมวิวบนยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐น.	ทำกิจกรรม “GPS ของชีวิต”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัด (ถ้ำธารลอด) (แดนสวรรค์ตะวันตก) กาญจนบุรี
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ
๑๗.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ / เก็บสัมภาระ
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา - จังหวัดกาญจนบุรี ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคันธารราฐอนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่งการตื่นรู้ นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๕๐ บาท (ค่าอาหารหลัก ๔,๒๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก (ห้องแอร์-พักคู่) ๓,๖๐๐ บาท (พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๐๐๐ บาท) ค่าเดินทางไป-กลับ ระหว่าง สำนักงานก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์อบรมเหลาจื่อเต้าเต๋อชิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐ บาท อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
- อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร (สุขภาพ) มังสวิรัติ และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อชิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ ชั้น๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. ๑๐๑๑๐
  เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือ คุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร์ ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ ,
  คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร์ ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

- โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อชิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑
โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com /
Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daoxin

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

การเตรียมตัวเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ผ้าพันคอ / ถุงเท้า / รองเท้ากีฬา / แว่นกันแดด / กล้องถ่ายรูป / หมวก / เสื้อกันหนาว ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ /

****

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ของบัตร

๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ **ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น** และต้องเป็น **ผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการมาก่อน**

๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบช.)

๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก **โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด** ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

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

หมายแหตุ : **หลักสูตรที่ ๑** ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์จะเปิดให้ลงทะเบียน จำนวน ๖๕๐ คน ตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม – ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ (หากมีจำนวนผู้สมัครครบ ๖๕๐ คน ระบบจะปิดการรับสมัครอัตโนมัติ)

หลักสูตรที่ ๒ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์ จะเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๒ และจะปิดการรับสมัครเมื่อมีผู้เข้าร่วมโครงการเต็มในแต่ละรุ่นตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตร ทั้งนี้ ในแต่ละหลักสูตรจะมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการสำรองหลักสูตรละ ๑๐ คน ผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นสำรองต้องได้รับการยืนยันจากผู้ดำเนินการในแต่ละหลักสูตรก่อนจึงจะมีสิทธิเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ ได้

หากมีปัญหาเรื่องระบบการลงทะเบียน กรุณาติดต่อคุณศุภวัฒน์ วิวัฒนพิทยาวุฒิ หมายเลขโทนศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๘๐ หรือ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๗๙๖

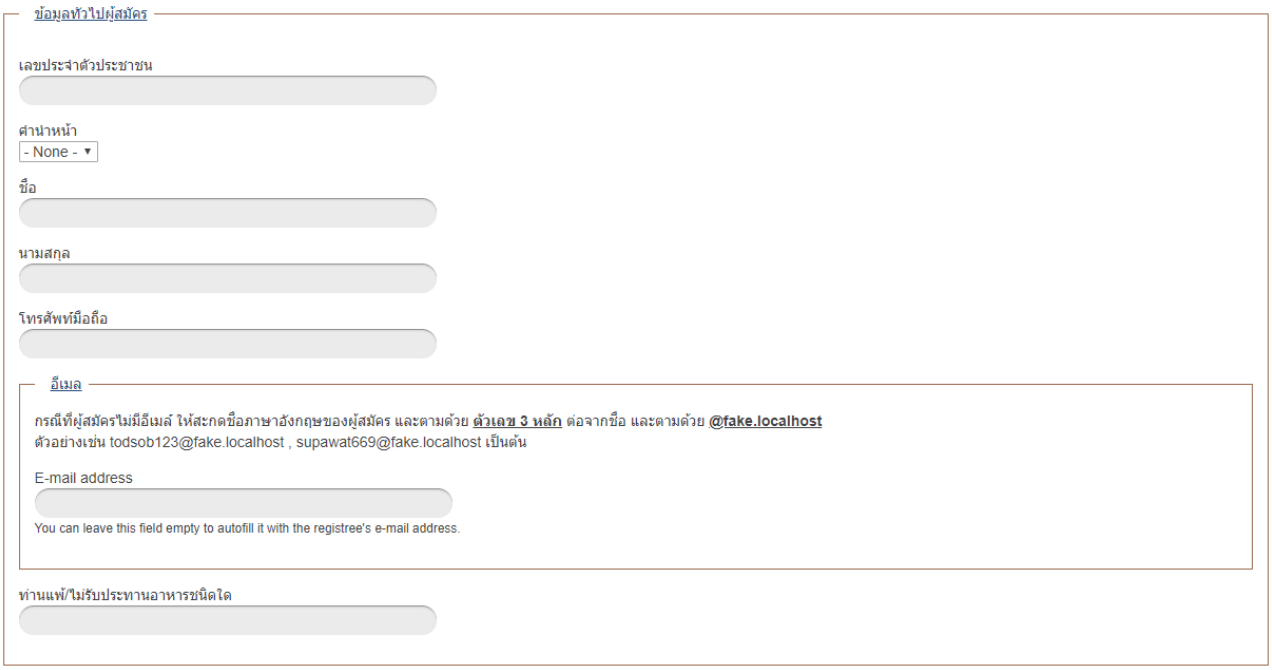
ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๑

๑. ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562)

๒. ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๑ ให้คลิกที่คำว่า **“สมัครหลักสูตรที่ 1”**

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> สมัครหลักสูตรที่ 1 (รับจำนวน 650 คน) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1 >> ดาวน์โหลดเอกสาร
ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> สมัครหลักสูตรที่ 2 (หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2 >> (2.1 เดอะเลกาซี่ ริเวรอ์แคว) >> (2.2 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น) >> (2.3 ชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา >> (2.4 นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ฉันลา) >> (2.5 เหลาจื่อเต้าเต๋อชีนชีสากล
พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ: >> พิมพ์แบบตอบรับ		

๓. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอัพโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม **“Submit”** ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล



๔. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปีจฉิมฯ)

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว

2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น อนุมัติ เท่านั้น

3. เพื่อให้ทางผู้สมัครนำไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการฯ

4. ผู้สมัครจะต้องนำหนังสือตอบแบบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 หรือ หลักสูตรที่ 2 ที่ได้ลงทะเบียนไว้มายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรมในรุ่นที่ท่านเลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร

5. **ในกรณีหลักสูตรที่ 2** ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

6. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>คลิก
ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>คลิก
พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ >>คลิก

--- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน --

ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๒

๑. ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562)

๒. ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๒ ให้คลิกที่คำว่า **“สมัครหลักสูตรที่ 2”**

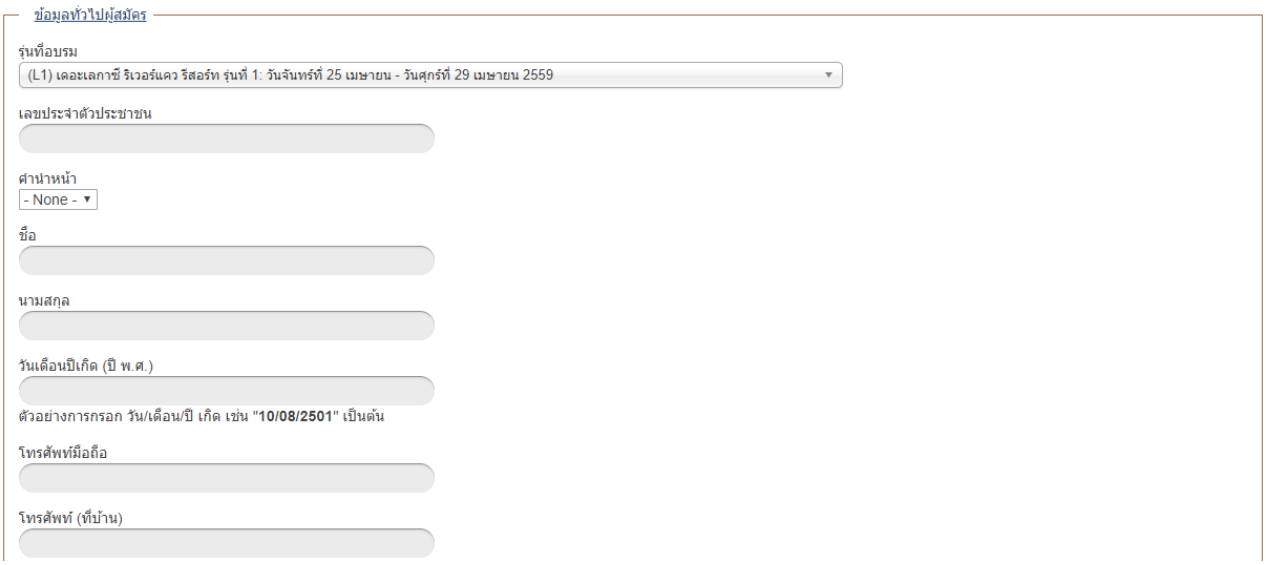
ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> สมัครหลักสูตรที่ 1 (รับจำนวน 650 คน) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1 >> ดาวน์โหลดเอกสาร
ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> สมัครหลักสูตรที่ 2 (หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2 >> (2.1 เดอะเลกาซี ริเวรอ์แคว) >> (2.2 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น) >> (2.3 ชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา >> (2.4 นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ล้นลา) >> (2.5 เหลาจื่อเต้าเต๋อชินชีสากล
พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ: >> พิมพ์แบบตอบรับ		

๓. เมื่อคลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ 2” แล้ว (ข้อ 2) ระบบจะแสดงรายการทั้งหมดของสถานที่และวันที่จัดฝึกอบรมของหลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครที่สนใจเข้าร่วมให้คลิกที่คำว่า **“สมัคร”**

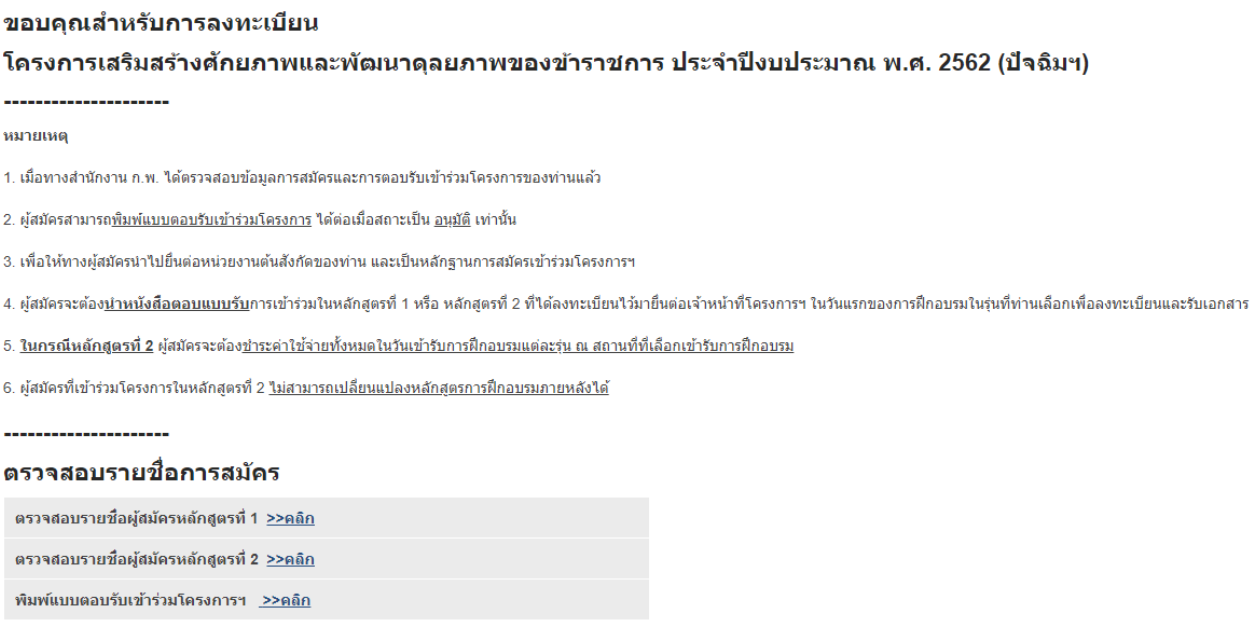
กลุ่มหลักสูตร: โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
หลักสูตร: โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปัจฉิมฯ) หลักสูตรที่ 2
หลักสูตรฝึกอบรม:

หลักสูตรที่ 2.1 “ โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี							
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	สมัคร	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	โควต้า	จำนวนที่อนุมัติ	รายชื่อที่อนุมัติ
1	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 1) วันจันทร์ที่ 25 มีนาคม – วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
2	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 2) วันจันทร์ที่ 29 เมษายน – วันศุกร์ที่ 3 พฤษภาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
3	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 3) วันจันทร์ที่ 27 พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ 31 พฤษภาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
4	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 4) วันจันทร์ที่ 17 มิถุนายน – วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
5	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 5) วันจันทร์ที่ 1 กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ 5 กรกฎาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
6	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 6) วันจันทร์ที่ 22 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ
7	หลักสูตรที่ 2.1: (รุ่นที่ 7) วันจันทร์ที่ 5 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 9 สิงหาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่อนุมัติ

๔. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอัพโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม **“Submit”** ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล



๕. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”



--- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน --