



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๙๒

ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๕/ ๐๕๓๒๐

วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์การอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ

เรียน ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

เลขานุการกรม

ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก

ผู้อำนวยการกองทุกกอง

ผู้อำนวยการกลุ่มทุกกลุ่ม

ผู้อำนวยการศูนย์ทุกศูนย์

ผู้อำนวยการสถาบันทุกสถาบัน

กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐ มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และมีค่าลงทะเบียน คนละ ๗,๘๔๘.- บาท (เจ็ดพันแปดร้อยสี่สิบแปดบาทถ้วน) โดยโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของกรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๐๑๓๓๕-๔

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ จึงขอประชาสัมพันธ์การจัดอบรมดังกล่าวฯ โดยผู้สนใจสามารถส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมการสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายดำรง อารงเลาะห์พันธุ์)  
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่  
กรมอนามัย



กองการเจ้าหน้าที่	กรมอนามัย
รับที่ 86/วค	เลขที่ 86132
วันที่ 12/11/66	วันที่ 16 พ.ย. 2560
เวลา 16.40	เวลา 1A-10H.

ที่ พม ๐๔๐๓/ ๒๕๖๓

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทาง ปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี ดังนี้

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

ฝ่ายทะเบียนประวัติ
และนำหนังสือความชอบ
วันที่ 20/70
วันที่ 20 Nov 60
เวลา 19.10

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๘๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.mission@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วยจกขอบคุณยั้ง

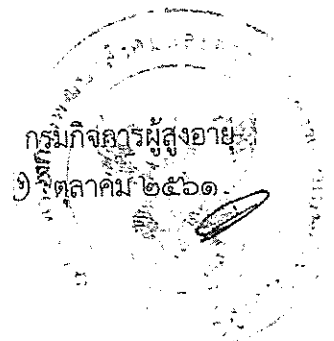
ขอ ผู้บัญชาการ กอ.  
เพื่อโปรดพิจารณาด้วย จะเก็บพร้อม

*(Signature)*

(นายอนุชา นิเยาช)

เจ้าพนักงานห้องสมุดชำนาญงาน  
ปฏิบัติราชการแทนเลขานุการกรม

16 พ.ย. 2560



*(Signature)*  
17 Nov 60

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ  
โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙

จน.๑๑๓๖  
จน.  
๕  
21 Nov 60

*(Signature)*  
17 Nov 60

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา  
โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑  
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

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

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

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

กรุณาโอนเงินก่อนวันเดินทางในแต่ละรุ่นอย่างน้อย ๑๐ วันทำการ ออกใบเสร็จรับเงินในนาม

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

โรคประจำตัว.....กริปเลือด.....แพ้ยา.....  
ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....  
เกี่ยวข้องเป็น.....

การเดินทาง

- เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้  เดินทางไปด้วยตนเอง

การจองห้องพัก

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น  
อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

- พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

- ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
- ขอพักคู่กับ.....โทรศัพท์มือถือ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม

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

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

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลง ค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

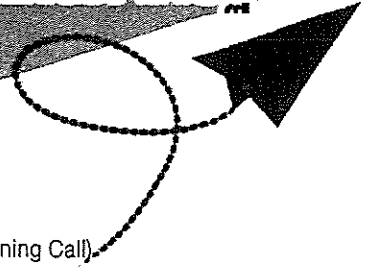
**หมายเหตุ :** กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนา เข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔ (ออมทรัพย์) และส่งสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่ หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือโทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓,๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล [dop58.misson@gmail.com](mailto:dop58.misson@gmail.com) , [kriroek@hotmail.com](mailto:kriroek@hotmail.com) สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ

# กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

## ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี



### วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ SW, มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ SW, มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเคมททาง
- 15.00 น. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี
  - ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
  - กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) ทีม MHPC
  - บรรยาย เข้มทิศ "สุขภาพองค์กร" โดย อ.เบ็ญนบุญ เจริญรัตน์
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปอดอักเสบ" โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพุธ

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 05.15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis
- 06.00 น. เคินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "กฎหมายควรรู้" โดย อ.ปัญญา วิกยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - นวด/อบไอน้ำ
  - ฝึกลมปราณ
  - มนัเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรเธราพี / เคนยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ" โดย อ.สุณิต ถนัดวานิชย์
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพฤหัสบดี

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00 น. หิวระเช้าบิต
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย อ.ไตรรัตน์ จารุกັນ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - นวด/อบไอน้ำ
  - มนัเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
  - ฝึกลมปราณ
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิก/ไปโน้มา หรือเซโนสระจากูชี/เคนยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดีมรัฐพิช
- 06.00 น. ยึดเส้นรายวัน
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "สมุนไพรไทย" อ.เอกชัย ณ ป้อมเพช
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางไปศึกษาดูงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ
- โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรกรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
- 16.00 น. เดินทางกลับ กทม.

