ที่ สน ๐๐๑๘.๑/๒๘๓๖

ศาลากลางจังหวัดสกลนคร
ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๖๖๙๕
ลงวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครองได้รับแจ้งจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ว่าได้กำหนดจัดการอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๘ รุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาด้วย

จังหวัดสกลนครพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว เพื่อแจ้งให้บุคลากรในสังกัดทราบ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชัย คล้ายทับทิม)
ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร.๐-๔๒๗๑-๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ปค. (1)
ฝ.คม. ( )
กง. ( )
พิเศษ ( )

ที่ทำการปกครองจังหวัดสกลนคร
เลขที่ 3200
วันที่ ๒๓ พ.ย. ๒๕๖๑
เวลา

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๖๖๙๕

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมกิจการผู้สูงอายุ ที่ พม ๐๔๐๓/ว ๗๗๙๗ ลงวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑

ด้วยกรมการปกครองได้รับแจ้งจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ว่าได้กำหนดจัดการอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๘ รุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย กรมการปกครอง จึงประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว มาเพื่อแจ้งให้บุคลากรในสังกัดทราบ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ ทั้งนี้หากจังหวัดมีงบประมาณเพียงพอเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เห็นควรให้การสนับสนุนบุคลากรที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนิวัฒน์ รุ่งสาคร)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ - ๒๒๒๑ – ๙๖๐๒
โทรสาร ๐ -๒๒๒๑ – ๙๖๐๒

ทะเบียนรับ

กรมกิจการผู้สูงอายุ
เลขรับ 80026
วันที่ 24 ต.ค. 2561
เวลา 12.03 น.

ที่ พม ๐๔๐๓/ว ๗๗๙๗

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

กองการเจ้าหน้าที่
วันที่ 25 ต.ค. 2561
เลขที่ลงรับ 80026

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม – ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ – ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ – ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ – ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ – ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ – ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ – ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ – ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนดในแต่ละรุ่นด้วยจักขอบคุณยิ่ง

กลุ่มงานบริการวิชาการและประโยชน์เกื้อกูล
เลขรับ 123
วันที่ 26 ต.ค.
เวลา 14.15 น.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
โทร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๑๕
โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

แบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๑

นาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน/กระทรวง.....โทรศัพท์มือถือ.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....โทร.....โทรสาร.....E-mail .....
กรณีฉุกเฉินสามารถติดต่อ ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....เกี่ยวข้องเป็น.....

ส่วนที่ ๒ **กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา ต้องมีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี**
กรุณาส่งแบบยืนยันตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

- ☐ รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ☐ รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

การเดินทาง ☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ ☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

การจัดห้องพัก
- ☐ พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....
- ☐ ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
- ☐ พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

ส่วนที่ ๓

๑. โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกใบเสร็จ.....
(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)

๒. ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น.

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

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัติ เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

หมายเหตุ : - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา "ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔" และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล์ registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้มีหนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓
น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอังคาร

09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ.มิชชั่น
11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
13.00 น. ออกเดินทาง
15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
*ตรวจสุขภาวะเบื้องต้น Body analysis
*ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
*กิจกรรมเซ็คอิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

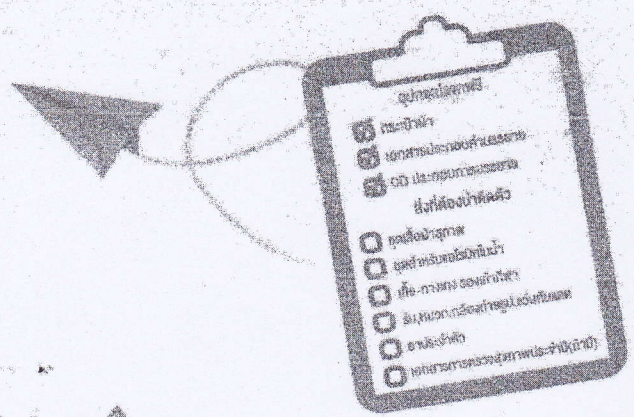
05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) ทีม MHPC
06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)
07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. บรรยาย **"กฎหมายควรรู้"** โดย อ. บัญชา วิทยอนันต์
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 น. บรรยาย **"วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ"** โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
*ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
*ยางยืด *หายใจ SKT
18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 น. บรรยาย **"ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ"** โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนางทิพย์กุล
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. **บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่** โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
*ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
*ยางยืด *หายใจ SKT
16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/ไปโลน่า หรือแช่ในสระจากูซี่/เดินยามเย็น
18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 น. สานฝันวันอำลา "ราตรีดอกไม้บาน"
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. บรรยาย **"สมุนไพรไทย"** โดย อ. เอกชัย ณ ป้อมเพชร
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ



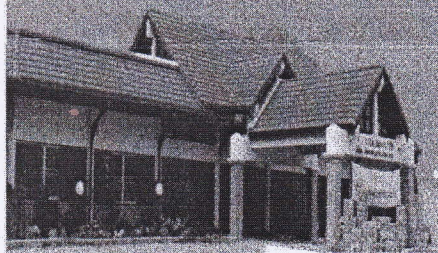
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

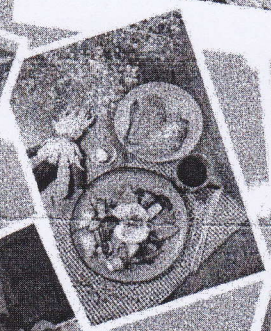
เลขที่195/15 หมู่.3 ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180
โทร. 036-720-600-3 , 062-631-1837 Fax: 036-720-601

กรมกิจการผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

สัมมนา เตรียมตัว ก่อนเกษียณ บุคลากรภาครัฐ ปี 62





"สุขภาพดี มีงานทำ เรียนรู้สังคม มั่นคงในชีวิต"

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กรมกิจการผู้สูงอายุ 0 2642 4339 ต่อ 315
E-Mail : registerdop@gmail.com
www.dop.go.th