



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๖๔๐๔
ที่ ทส ๐๖๐๑.๒/ ๖ ๙๔๐ วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

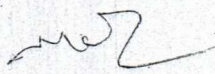
เรื่อง อบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

เรียน อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ รองอธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรม ผู้อำนวยการสำนัก
ผู้อำนวยการศูนย์ ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำภาค ๑ - ๑๑
ผู้อำนวยการกลุ่ม และผู้อำนวยการส่วนในสำนักงานเลขาธิการกรม

ด้วยกรมกิจการผู้สูงอายุ มีหนังสือ ที่ พม ๐๔๐๓/๑๔๑๗๓ ลงวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒
แจ้งกำหนดการอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริม
สุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ
มีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท โดยดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.dwr.go.th หัวข้อข่าว
ประชาสัมพันธ์

ในการนี้ หากประสงค์จะส่งผู้เข้าร่วมอบรมดังกล่าว โปรดส่งแบบยืนยันฯ ให้ส่วนบริหาร
ทรัพยากรบุคคล สำนักงานเลขาธิการกรม ภายในวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ เพื่อจะได้ดำเนินการ
ในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ


(นายกิตติ จันทร์ล่อง)
เลขาธิการกรม

ส่วนบริหารทั่วไป
เลขที่ 5993
ร.๑๕ พ.ย. ๒๕๖๒
ณ 11-15 น.



กรมทรัพยากรน้ำ
รับที่ 11928
วันที่ ๑๕ พ.ย. ๒๕๖๒
เวลา 13.48

ที่ พม ๐๔๐๓/๖๕๑๗๓

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๓ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๓ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่นด้วย จักขอบคุณยิ่ง

- เรียน ☐ ผอ.สสอ. ☒ ผอ.สพค. ☐ ผอ.สค.
☐ ผอ.กศจ. ☐ ผอ.สพท. ☐ ผอ.สยส.
☐ กอ.ส.ป.อ.
☐ หัวหน้า ☐ เจ้าหน้าที่
☐ กิจวัตร ☒ จักรณาการดำเนินการ
☐ อื่นๆ

(นายกิตติ จันทวิสัย)
เลขานุการกรม
๑๕ พ.ย. ๒๕๖๒

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕



เรียน ☐ ผอ.สสอ. ☐ ผอ.สพค. ☐ ผอ.สค.
☒ ผอ.กศจ. ☐ ผอ.สพท. ☐ ผอ.สยส.
☒ หัวหน้า ☐ เจ้าหน้าที่ ☒ จักรณาการดำเนินการ
☐ อื่นๆ

(นางรุ้งรุจน์ เวทวิไลการ)

แบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓

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 ๑๔ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๓ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

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 ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น
จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้อง
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจาก
โครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

หมายเหตุ : - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี
“ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓๖-๐๑๓๓๕-๔” และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียน
ทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อตัวของผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือ
ทางอีเมล registerdop@gmail.com

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้หนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการ
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

- แบบยืนยันฉบับนี้สำหรับการสมัคร ๑ ท่าน เท่านั้น

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓

น.ส. จันทรสุดา ป่านภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓



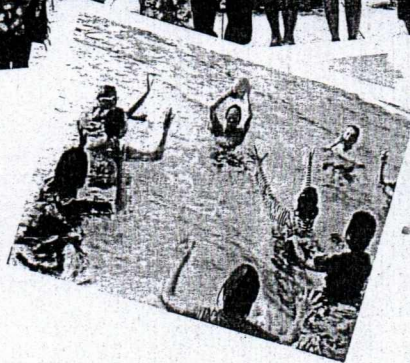
กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

สัมมนา

เตรียมตัว ก่อนเกษียณ



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

- รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 14 - 17 มกราคม 2563
- รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 4 - 7 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 18 - 21 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 3 - 6 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 24 - 27 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 19 - 22 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 23 - 26 มิถุนายน 2563
- รุ่นที่ 8 ระหว่างวันที่ 21 - 24 กรกฎาคม 2563



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กลุ่มส่งเสริมกิจกรรมความพร้อมผู้สูงอายุ

โทร 02-642-4339 ต่อ 315 E-Mail registerdop@gmail.com

รายละเอียดและสมัครเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.doe.go.th/th/news>

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
 - *ตรวจสอบภาวะเบื้องต้น Body analysis
 - *ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
 - *กิจกรรมเช็กอิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) /รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 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
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง crystal bowl” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง / โยคะสมาธิ” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิก/โบลีน้า หรือแช่ในสระจากุซซี่/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 “บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่” โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ยาประจำตัว,ชุดออกกำลังกาย,ชุดว่ายน้ำ,ชุดลายดอกสำหรับงานเลี้ยง

