

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๖๖

ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช
ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการครบเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

เรียน นายอำเภอปากพนัง นายอำเภอพรหมคีรี นายอำเภอขนอม นายอำเภอนบพิตำ นายอำเภอถ้ำพรรณรา นายอำเภอร่อนพิบูลย์ นายอำเภอเชียรใหญ่ นายอำเภอชะอวด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. บัญชีรายชื่อข้าราชการเกษียณอายุราชการปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. สำเนาหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๑๗ ลงวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ขึ้น ประกอบด้วย

๑. หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่างๆ ในวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัย-ประดิษฐ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๒. หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ เป็นการดำเนินงานของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้จะเกษียณอายุ ภายใต้การกำกับของสำนักงาน ก.พ. จำนวน ๓ หลักสูตร (หลักสูตรที่ ๒.๑, ๒.๒, และ ๒.๓) รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสามารถเลือกสมัครหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรเดียวหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกเพียงหลักสูตรเดียว ทั้งนี้ให้แจ้งรายชื่อไปที่โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. หลักสูตรที่ ๑ ภายในวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๙ และหลักสูตรที่ ๒ ภายในวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์สำนักงาน ก.พ. หัวข้อ “ข่าวประชาสัมพันธ์” และให้ดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยจากเว็บไซต์ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช www.pokkrongnakhon.com

จึงเรียนมาเพื่อแจ้งข้าราชการตามบัญชีรายชื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวรวัฒน์ คงแก้ว)
ปลัดจังหวัดนครศรีธรรมราช

กลุ่มงานปกครอง
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓
www.pokkrongnakhon.com

บัญชีรายชื่อข้าราชการสังกัดกรมการปกครองที่ครบเกษียณอายุ
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ (ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙)

จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
๑	นายสุระ สุรวัฒนากุล	นายอำเภอ (ผู้อำนวยการสูง)	อำเภอพรหมคีรี
๒	นายเอนกพันธ์ เพชรพลอย	นายอำเภอ (ผู้อำนวยการต้น)	อำเภอนบพิตำ
๓	นายสมนึก คชตุ้ง	นายอำเภอ (ผู้อำนวยการต้น)	อำเภอถ้ำพรรณรา
๔	นางพิณทิพย์ แทนบุญ	ปลัดอำเภอ (จพง.ปค.ชำนาญการพิเศษ)	อำเภอปากพนัง
๕	นายนริน นิติธรรมวุฒิ	ปลัดอำเภอ (จพง.ปค.ชำนาญการ)	อำเภอร่อนพิบูลย์
๖	นางสุภาภรณ์ เชาวลิต	เสมียนตราอำเภอ (นวก.กง.บช.ชำนาญการ)	อำเภอขนอม
๗	นายนันทเกียรติ จารุทิพยคันธะ	เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน	อำเภอเชียรใหญ่
๘	นายศุภกฤต รากแก้ว	เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน	อำเภอชะอวด
๙	นางมัณฑนา บัวบาน	เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน	กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัด นศ.

ศธ ๐/๖๓๓



ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๑๗

สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

สำนักงานจังหวัด
เลขรับ 004123
วันที่ 03 ก.พ. 2559
เวลา

๒๙ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ หลักสูตรที่ ๒.๑, ๒.๒ และ ๒.๓
๓. แบบฟอร์มและขั้นตอนการสมัคร

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ขึ้น ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด **ในวันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ.** (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งเป็นการดำเนินการ ของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุ ภายใต้การกำกับของ สำนักงาน ก.พ. จำนวน ๓ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ" ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพเดอะเลกาซี ซึ่งจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันได้ หลักสูตรดังกล่าวกำหนดจะจัดที่ **เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี** จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒.๑ ค่าใช้จ่ายรายละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

k Ratdamnan 30-ม.ค.-59

/หลักสูตรที่ ๒.๒...

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน" ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ซึ่งจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ **ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี** จำนวน ๙ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลาดำเนินการ ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒.๒ ค่าใช้จ่ายรายละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ "โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ" ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ซึ่งจัดให้มีการบรรยายและฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันกำหนดจัดที่ **เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี** จำนวน ๖ รุ่นๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

สำหรับข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกในหลักสูตรที่ ๒.๑ หรือ ๒.๒ หรือ ๒.๓ เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๑ ที่register.ocsc.go.th/registration/๕๙๐๑ (รหัสผ่าน ๕๙๐๑) และหลักสูตรที่ ๒ ที่ register.ocsc go.th/registration/๕๙๐๒ (รหัสผ่าน ๕๙๐๒) และเสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อส่งไปที่โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. **หลักสูตรที่ ๑ ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๙ หลักสูตรที่ ๒ ภายในวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙** โดยลงทะเบียนทางออนไลน์ตามรหัสดังกล่าว

/จึงเรียนมา..

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ทราบ และให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙

---

๑. หลักการและเหตุผล

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

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจากสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน และหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน (ไม่น้อยกว่า ๒๑ รุ่น)

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ 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 จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ 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 มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีจัดการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ – ๘ คน

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน จำนวน ๓ หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด

๗. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙

หลักสูตรที่ ๒ ระหว่างเดือนมีนาคม – สิงหาคม ๒๕๕๙

๘. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการ ณ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการ ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทาง

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม **โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม** (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ เลือกฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ" ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ **เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี** ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๙๐ - 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" ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพเพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ **ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี** ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.-บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ "โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ" ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ **เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี** ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๖๐ - 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)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสานการดำเนินการกับชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมการ เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายวิสูตร ประสิทธิ์ศิริวงศ์	เลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒ หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๓ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๔ นางสาวปรางค์มาศ บุญสิทธิ์	ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต (นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ)

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางลักขณา พิทักษ์สรยุทธ	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
๑๒.๒ นางสาวมุกดาวรรณ เอี๊ยววิจิตรจารุ	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙, ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

กำหนดการ
โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๑)
วันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙
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 นายวิสูตร ประสิทธิ์ศิริวงศ์ เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง "เกษียณอย่างไรให้เกษม" โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควัชระ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง "ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขกายวัยเกษียณ" โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง "สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์" โดย ❖ นายอาณัติ ชวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภาทนายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกนายกสภาทนายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙
โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๑

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (L ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (L ๒)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (L ๓)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (L ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (L ๕)	วันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (L ๖)	วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐
โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (M ๒)	วันอาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (M ๓)	วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (M ๔)	วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (M ๕)	วันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (M ๖)	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๗ (M ๗)	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๘ (M ๘)	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๙ (M ๙)	วันอาทิตย์ที่ ๗ สิงหาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่างๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๒ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เพชรริมธาร รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐
โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๓

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (P ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (P ๒)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (P ๓)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (P ๔)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (P ๕)	วันจันทร์ที่ ๔ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (P ๖)	วันจันทร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๓ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๙ หลักสูตรที่ ๒.๑
จัดโดย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
๑๑.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐น.	บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๗.๑๕ – ๑๗.๔๕ น.	แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๑.๐๐ น	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก **"ชี่กง"**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐น.	บรรยาย **"การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"**
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๒.๒๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย **"กินอยู่อย่างสง่า"**
๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๗.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.	แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

๖๕.๓๐ น	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๑๕ – ๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
๑๑.๒๐ – ๑๒.๓๐ น.	ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว ฯ
๑๖.๓๐ น	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่ของการเดินทาง (วันพฤหัสบดี)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ "โยคะ"
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย **"สายกลางเพื่อชีวิตแล่ะการดูแลสุขภาพองค์รวม"**
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย **"หัวเราะบำบัดขจัดโรคภัย" + สาธิตอาหารบำรุงสมอง**
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	บรรยาย **"เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter"**
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอ้าท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒

๐๘.๑๕ – ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ถ่ายรูป ซื้อสัญญณีเป็นที่ระลึก

๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวุ้นเส้นแม่บัวคำ

๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงร้านของฝากแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย

๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาดูงาน **"วู้ดแลนด์เมืองไม้"** (Woodland Museum & Resort) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

๑๒.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึง **"วู้ดแลนด์เมืองไม้"** (Woodland Museum & Resort) เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่มากที่มีความสูง ๑.๕๐ – ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนผลงานไม้ชิ้นแกะสลักจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น และผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ค ประเทศสหรัฐฯ ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามและความมหัศจรรย์ของศิลปะธรรมชาติ รวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ – ๓๐๐ ปี และรับประทานอาหารกลางวัน

๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจาก "วู้ดแลนด์เมืองไม้" กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

ตารางกำหนดวันที่การเดินทางแต่ละรุ่น

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ – วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๓ – วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๓ – วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๑ – วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑- วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๒)

จัดโดย สำนักงาน ก.พ. ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ (องค์การมหาชน) จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ /
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย – ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐น.	แอโรบิคในน้ำ/แช่สระจาคูซี่/เดินยามเย็น/เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐น.	กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย) ฝึกชี่กง
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ / จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ แอโรบิคในน้ำ / แช่สระจาคูซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอุ่นร่างกาย เดินยามเช้า)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๘ ๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเลือกประธานรุ่น – ชื่อรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๐๐น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	กินอยู่เพื่อปรับธาตุ
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย – ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิคในน้ำ / แช่สระจาคูซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ –๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (โยคะ)
๐๗.๐๐ –๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ –๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๙.๐๐ –๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๐.๓๐ –๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ –๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๒.๐๐ –๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ –๑๔.๐๐ น.	บรรยาย กบข.
๑๔.๐๐ –๑๖.๐๐ น.	บรรยาย ชะลอโรคปวดข้อ
๑๘.๐๐ –๒๒.๐๐ น.	สานฝันวันอำลา

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกายเดินยามเช้า)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผลมะเดื่อแบบธรรมชาติ ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อำเภอปากช่อง ๒. ฝึกทำงานฝีมือรักปิดทอง ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
๑๔.๐๐ – ๑๖.๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

****

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- ทำเนียบรุ่น
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม/ หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

"โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ"

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อ.ท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก) สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี – เพชรริมธาร รีสอร์ท

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมธาร รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ ณ ครัวเคียงคลื่น
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ศึกษาดูงานด้านสิ่งแวดล้อม ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติ สิรินธร หัวหิน
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมธาร รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง/ ชำระเงินลงทะเบียนพร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร (วันที่สอง) เพชรริมธาร รีสอร์ท – สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร "โยคะ"/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๑๐ - ๑๑.๓๐ น.	บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารแบบชีวจิต"
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม อบสมุนไพร /ว่ายน้ำ/ เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม) - เพชรรีสอร์ท - รักษาตัวด้วยสมุนไพร – โภชนาการอาหารสมัยใหม่

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร "โยคะ"
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	**บรรยาย "ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ"**
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	**บรรยาย "ดนตรีธรรมชาติบำบัด" (ต่อ)**
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม"
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม" (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม /อบสมุนไพร/เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันที่สี่) - เพชรรีสอร์ท - รักษาตัวด้วยสมุนไพร – โภชนาการอาหารสมัยใหม่

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย "รักษาตัวด้วยสมุนไพร"
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "รักษาตัวด้วยสมุนไพร" (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย "การบริหารเงินหลังเกษียณ"
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารสมวัย"
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย "โภชนาการอาหารสมวัย" (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม/จัดการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ (ต่อ) **ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการ**

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๘.๐๐ น.	เดินทางออกจากเพชรริมธาร รีสอร์ท สู่ "โครงการช่างหัวมัน"
๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๐๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

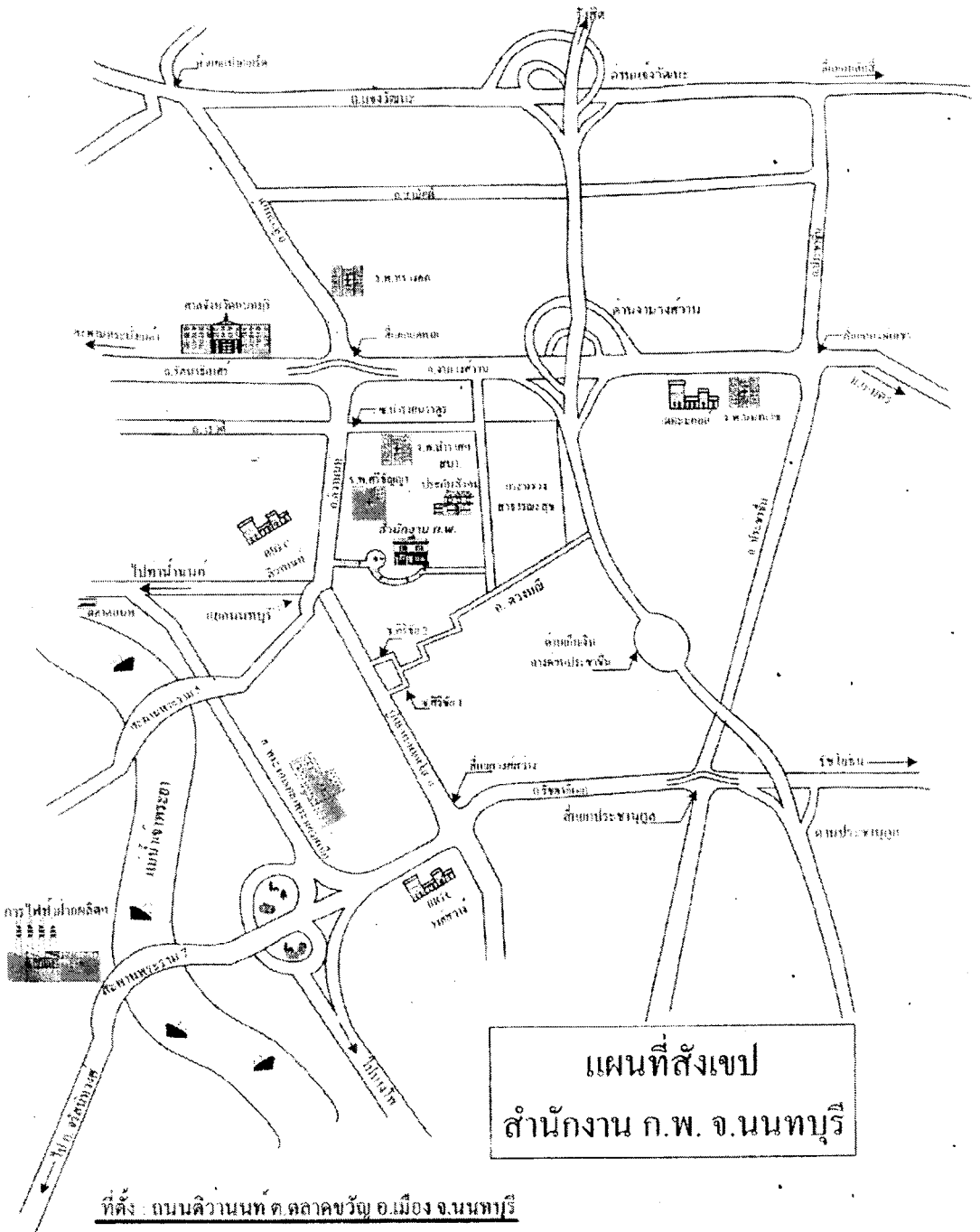
อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ซี ดี ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



ที่ตั้ง : ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

รถโดยสารประจำทาง : สาย 18 32 33 51 63 90 97 114 ปอ.63 ปอ.114 ปอ.505 ปอ.506 ปอ.509 ปอ.545 ผ่านถนนติวานนท์ (สาย 97 จะผ่านหน้าสำนักงาน ก.พ.)

คู่มือสมัครโครงการปัจฉิมนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 1)

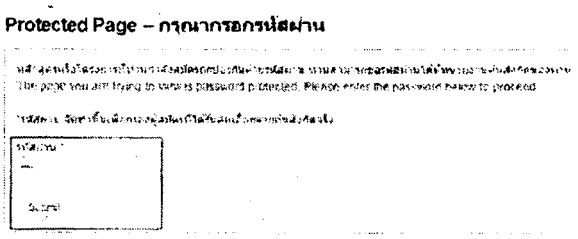
1. เข้าสู่ระบบลงทะเบียนกลาง (register.ocsc.go.th/registration/5901)

    1.1 คลิกที่คำว่า "สมัครหลักสูตรที่ 1" สำหรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการปัจฉิมฯ

>>สมัครหลักสูตรที่ 1<<

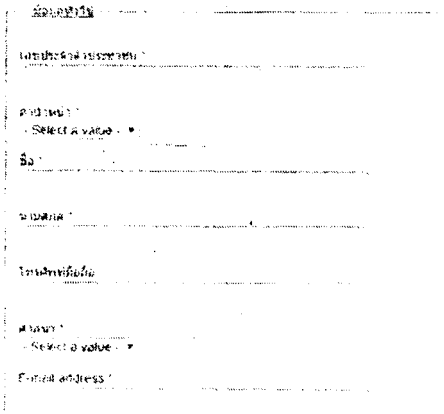
ภาพที่ 1 คลิกที่สมัครหลักสูตรที่ 1

2. นำรหัสผ่านที่แจ้งในหนังสือ มากรอกลงในช่องรหัสผ่าน และคลิกปุ่ม "Submit"



ภาพที่ 2 กรอกรหัสผ่านโครงการปัจฉิมฯ หลักสูตรที่ 1

3. เมื่อกรอกรหัสผ่านเรียบร้อยแล้ว ให้กรอกข้อมูลทั่วไปและข้อมูลตำแหน่ง สำหรับผู้สมัคร



ภาพที่ 3 กรอกข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ

สอบถามปัญหาการลงทะเบียน

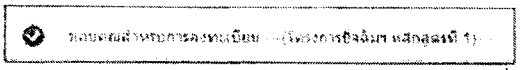
เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

4. คลิกที่ปุ่ม "บันทึกรายการ" เพื่อบันทึกข้อมูลผู้สมัครใน หลักสูตรที่ 1



ภาพที่ 4 คลิกปุ่ม Create registration สำหรับบันทึกข้อมูลผู้สมัคร

5. เมื่อคลิกปุ่ม บันทึกรายการ แล้ว จะมีข้อความแสดง "ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน"



ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ หลักสูตรที่ 1 ปีงบประมาณ 2559

ภาพที่ 5 แสดงข้อความขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ.
สอบถามปัญหาการลงทะเบียน
เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

คู่มือสมัครโครงการปัจฉิมนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 2)

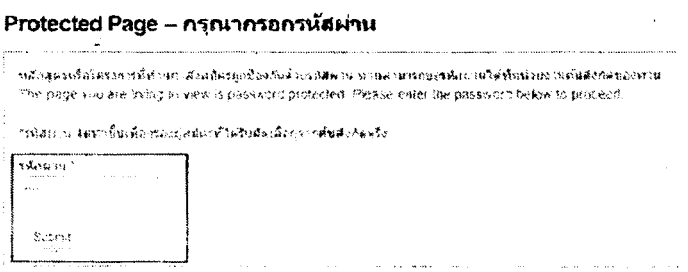
1. เข้าสู่ระบบลงทะเบียนกลาง (register.ocsc.go.th/registration/5902)

    1.1 คลิกที่คำว่า "สมัครหลักสูตรที่ 2" สำหรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการปัจฉิมฯ

>>สมัครหลักสูตรที่ 2<<

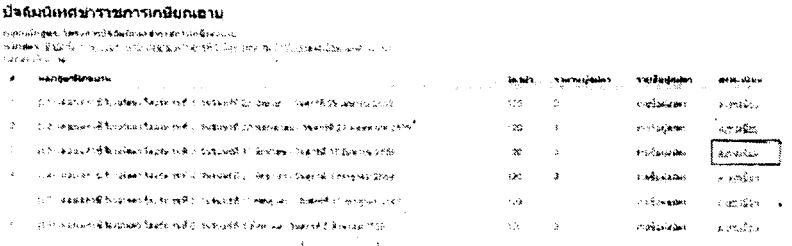
ภาพที่ 6 คลิกที่สมัครหลักสูตรที่ 2

2. นำรหัสผ่านที่แจ้งในหนังสือกรอกลงในช่องรหัสผ่าน และคลิกปุ่ม "Submit"



ภาพที่ 7 กรอกรหัสผ่านโครงการปัจฉิมฯ หลักสูตรที่ 2

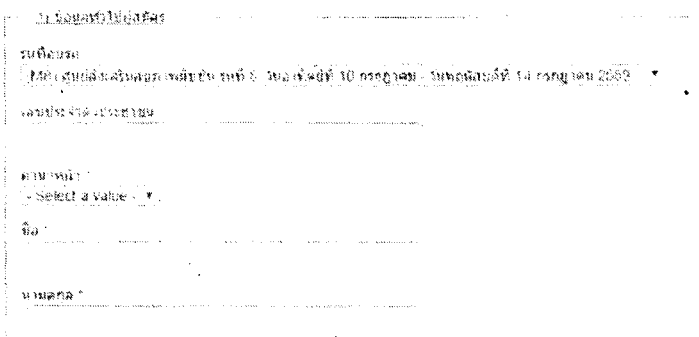
3. คลิกที่คำว่า "ลงทะเบียน" ในรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมโครงการฯ



ภาพที่ 8 คลิกที่คำว่าลงทะเบียน

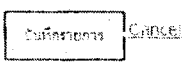
ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ
สอบถามปัญหาการลงทะเบียน
เบอร์ติดต่อ 02 547 1080

4. กรอกข้อมูลของผู้สมัคร ประกอบด้วยส่วนที่ 1) ข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร และ 2) ข้อมูลหน่วยงานต้นสังกัด



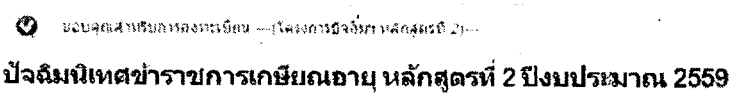
ภาพที่ 9 กรอกข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

7. คลิกปุ่ม"บันทึกรายการ" เพื่อบันทึกข้อมูลของผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 10 คลิกปุ่มบันทึกรายการ เพื่อบันทึกข้อมูล

8. เมื่อคลิกปุ่ม บันทึกรายการ จะมีข้อความแสดง "ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน"

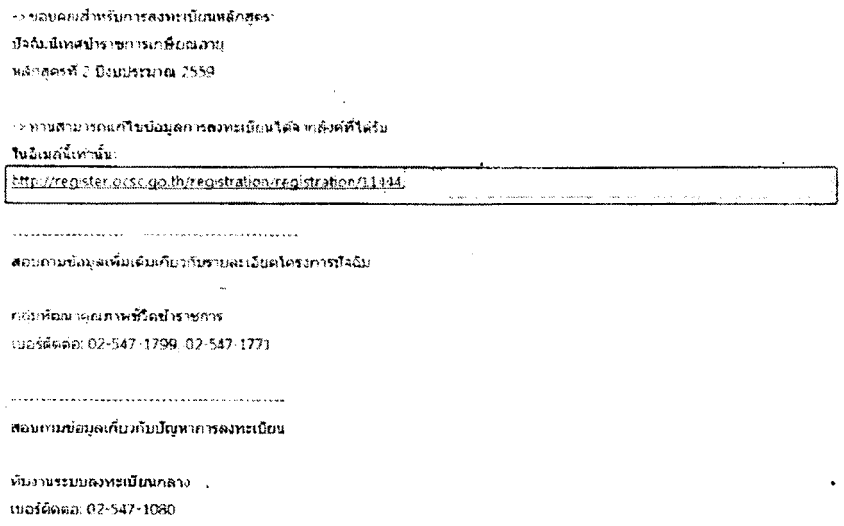


ภาพที่ 11 แสดงข้อความขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ.
สอบถามปัญหาการลงทะเบียน
เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

คู่มือการแก้ไขข้อมูลผู้สมัครโครงการปัจฉิมนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 1, 2)

1. ผู้สมัครสามารถแก้ไขข้อมูลทั่วไปได้ที่ลิงค์ในอีเมล์เท่านั้น (อีเมล์ที่กรอกตอนสมัคร)



ภาพที่ 14 แสดงลิงค์สำหรับแก้ไขข้อมูลผู้สมัครในอีเมล์

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ.
สอบถามปัญหาการลงทะเบียน
เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๑)

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด .....

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ) .....

วุฒิการศึกษา (สูงสุด) .....

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) .....

สังกัด (สำนัก/กอง) .....

กรม /สำนักงาน .....

กระทรวง .....

สถานที่ทำงาน .....

เลขที่ ..... **ถนน**..... **อำเภอ/ เขต** .....

จังหวัด .....**รหัสไปรษณีย์** .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....**โทรสาร**.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์ .....**โทรศัพท์มือถือ**.....**โทรสาร**.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....**ซอย/ตรอก**.....

ถนน..... **อำเภอ/ เขต** .....**จังหวัด**.....

รหัสไปรษณีย์ .....**โทรศัพท์ (บ้าน)**.....**โทรศัพท์(มือถือ)**.....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๑ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากโนแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๑๒๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....**วันที่**.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร ...../...../.....

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙

โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๒)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด .....

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ) .....

วุฒิการศึกษา (สูงสุด) .....

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) .....

สังกัด (สำนัก/กอง) .....

กรม /สำนักงาน .....

กระทรวง .....

สถานที่ทำงาน .....

เลขที่ ..... ถนน..... อำเภอ/ เขต .....

จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ .....โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทรสาร .....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์ .....โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/ เขต .....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์ .....โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๒ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๖๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร ...../...../.....

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด .....

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ) .....

วุฒิการศึกษา (สูงสุด) .....

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) .....

สังกัด (สำนัก/กอง) .....

กรม /สำนักงาน .....

กระทรวง .....

สถานที่ทำงาน .....

เลขที่ ..... ถนน..... อำเภอ/ เขต .....

จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....โทรสาร.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์ .....โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/ เขต .....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์ .....โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๓ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๘๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร ...../...../.....

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เพชรริมธารรีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐

โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑