

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/๙๓๖ ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช

ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เรื่อง โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๓๙๘๖ ลงวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทยได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี..ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ ๗ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติราชการให้ได้ผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม โดยมีกำหนดจัดระหว่างวันที่ ๑๘-๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

สมาคมได้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ข้าราชการ และบุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดอายุ จำนวน ๘๐-๙๐ คนต่อรุ่น และค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดหลักสูตรโครงการ ๖ วัน ๕ คืน) ห้องพักคู่ ราคาท่านละ ๑๒,๕๐๐ บาท ห้องพักเดี่ยว ราคาท่านละ ๑๕,๐๐๐ บาท โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (ใช้งบประมาณต้นสังกัดของจังหวัด) รายละเอียดโครงการปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงขอให้ท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วกัน และหากมีบุคลากรในสังกัดสนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการได้ ให้แจ้งรายชื่อพร้อมสำเนาใบโอนเงินให้ที่ทำการปกครองจังหวัดกลุ่มงานปกครอง ภายในวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริพัฒ พัฒกุล)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
(กลุ่มงานปกครอง)
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓,๐-๗๕๓๑-๐๐๙๖
www.pokkrongnakhon.com



เลขรับ 1456
วันที่ 19 ก.พ. 2556

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๓๙๘๒

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เรื่อง โครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
๒. กำหนดการฝึกอบรม
๓. หนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค.๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๔๘
๔. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ด้วย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทยแจ้งให้กรมการปกครองทราบว่า ได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ ๗ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม โดยมีกำหนดจัดระหว่างวันที่ ๑๘–๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

ในการนี้ สมาคมได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายข้าราชการและบุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดอายุ จำนวน ๘๐-๙๐ คน ต่อรุ่น และค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดหลักสูตรโครงการ ๖ วัน ๕ คืน) ห้องพักคู่ ราคาท่านละ ๑๒,๕๐๐ บาท ห้องพักเดี่ยว ราคาท่านละ ๑๕,๐๐๐ บาท โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (ใช้งบประมาณต้นสังกัดของจังหวัด) รายละเอียดโครงการปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงขอความร่วมมือท่านได้โปรดประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วกัน หากมีบุคลากรในสังกัดสนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการได้ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องรวบรวมรายชื่อพร้อมสำเนาใบโอนเงินผู้เข้าร่วมโครงการส่งให้สมาคมทราบโดยตรง ภายในวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายชัยวัฒน์ วงศ์วัฒนศานต์)
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ – ๒๓๘

โครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

รุ่นที่ 7 ประจำปี พ.ศ. 2556

โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากว่าครึ่งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้รายการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ **"สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนทัศน์ในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

• การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน	โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
• ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข	โดย นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม
• ออกกำลังกายบริหาร "ชี่กง"	โดย อ.ถาวร ชนะภัย
• แนะนำการตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย	โดย อ.ชุมพล ตุลาพันธ
• ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ	โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม
• ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ	โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
• เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle	โดย นพ.ทิฆัมพร ตันประเสริฐ
• ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท	โดยแพทย์อายุรเวท (คุณกรรณิกา จิตศรัทธา)

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะ อาสนะมุตตระ

- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ "ฝึกลีลาศ"
- วารีบำบัด แอโรบิคในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนะศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไป/ลูกจ้างและพนักงานของรัฐที่ใส่ใจกับสุขภาพ โดยไม่จำกัดอายุ ที่สนใจต้องการเรียนรู้เพื่อการมีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปีกไม้สไตล์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

8) ระยะเวลา (6 วัน 5 คืน) กำหนดจัดตามวัน และ เดือน ดังนี้

รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 18 – 23 มีนาคม พ.ศ. 2556

(สำหรับรุ่นต่อไป ซึ่งเป็นรุ่นที่ 8 กำหนดจัดในเดือน พฤษภาคม 2556)

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพักคู่ / เดี่ยว และค่าเข้าทัศนะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

- พักคู่ ราคาท่านละ 12,500 บาท
- พักเดี่ยว ราคาท่านละ 15,000 บาท

10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ **นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย** สำนักงาน ก.พ. (นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1799 หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 02-547-1752, 02-547-1783 **ภายในวันที่ 8 มีนาคม 2556**

โอนเงินเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

<u>หมายเหตุ</u> หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่หมายเลขโทรสาร 02 547 1752 หรือ 02 547 1783

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

<u>วันแรก</u>	**กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซีฯ**
07.30 น.	พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ทัศนศึกษาสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
12.00 – 13.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ / อาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	**พิธีเปิดโปรแกรม โดยวิทยากร และทีมงาน**
14.00 – 16.00 น.	**บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค" โดย นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม**
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 16.30 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพกลุ่ม 1 / อบสมุนไพร / สระสปา / แอโรบิคในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.30 – 21.00 น.	**กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สอง</u>	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	**ออกกำลังกายบริหาร "ชี่กง" โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย**
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	**การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกายตนเอง** - ปรึกษาปัญหาสุขภาพ ตามหลักอายุรเวท - กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	**คุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ**
	โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 17.00 น.	**กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิคในน้ำ**
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	**กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ "ฝึกลีลาศ"**
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

<u>วันที่สาม</u>	**ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี**
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 06.30 น.	**ออกกำลังกายบริหาร "ชี่กง"**
06.30 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.00 – 12.00 น.	เดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม **ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ**
	โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวณาราม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 17.00 น.	เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ด่านเจดีย์สามองค์
17.00 – 18.00 น.	เดินทางถึงโรงแรมที่พัก ในอำเภอสังขละบุรี
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็น
19.30 – 22.00 น.	**สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนา EQ)**
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

<u>วันที่สี่</u>	**วัดวังก์วิเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่**
06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

08.00 – 10.30 น.	เดินทางเยี่ยมชมวัดวังก์วิเวการาม (วัดหลวงพ่ออุตมะ) เดินทางข้ามผ่านสะพานมอญโบราญ
10.30 – 12.00 น.	เดินทางสู่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ภัตตาคารริมน้ำตกไทรโยคใหญ่
14.00 – 17.00 น.	เดินทางสู่เดอะเลกาซีฯ
18.00 – 19.30 น.	รับประทานอาหารสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	**Relaxation ด้วยดนตรีบำบัด**
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

<u>วันที่ห้า</u>

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	**ฝึกปฏิบัติ สมาธิมัตตรา โยคะเพื่อสุขภาพ โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา**
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	**บรรยายเรื่อง "ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ" โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ**
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	**บรรยาย"การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย แพทย์อายุรเวท**
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 - 22.00 น.	**กิจกรรมสันทนาการ (เสริมสร้างเครือข่ายของสมาชิก)**
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

วันที่หก	**อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี**
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
07.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดราชบุรี
10.00 – 10.30น.	เดินทางถึง **วัดเมตตาธรรมโพธิญาณ**
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึง **อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี**
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	ทัศนศึกษาอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ.ราชบุรี
15.30 – 17.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย
17.30 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดย สวัสดิภาพ

ด่วนที่สุด
ที่ กค 0409.7/ว 51



กระทรวงการคลัง
ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนาโครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเท่าที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ ศันติยากรณ์)
รองปลัดกระทรวงการคลัง
หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สาธารณะ

กรมบัญชีกลาง
สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง
กลุ่มอนุมัติพิเศษ
โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462
โทรสาร 0-22739543

สิ่งที่ส่งมาด้วย 4

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 7 จัดดำเนินการโดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 18 – 23 มีนาคม 2556 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการ / ลูกจ้าง /พนักงาน เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....

ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

(2) ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....

ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

(3) ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....

ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

(4) ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....ที่ตั้ง.....

ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

ที่ตั้ง.....

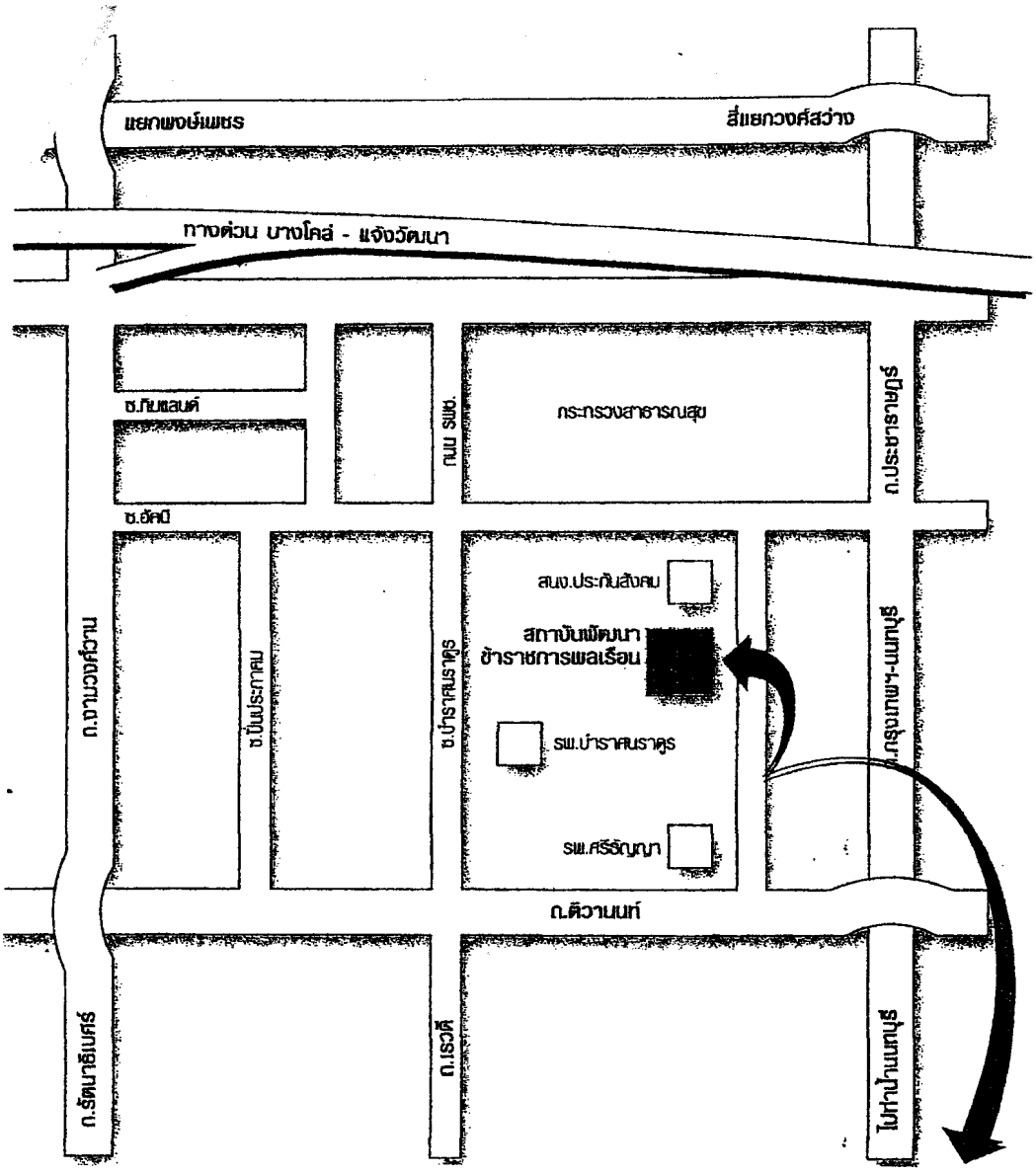
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

**ส่งมาที่ โทรสาร 02 547 1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 8 มีนาคม 2556

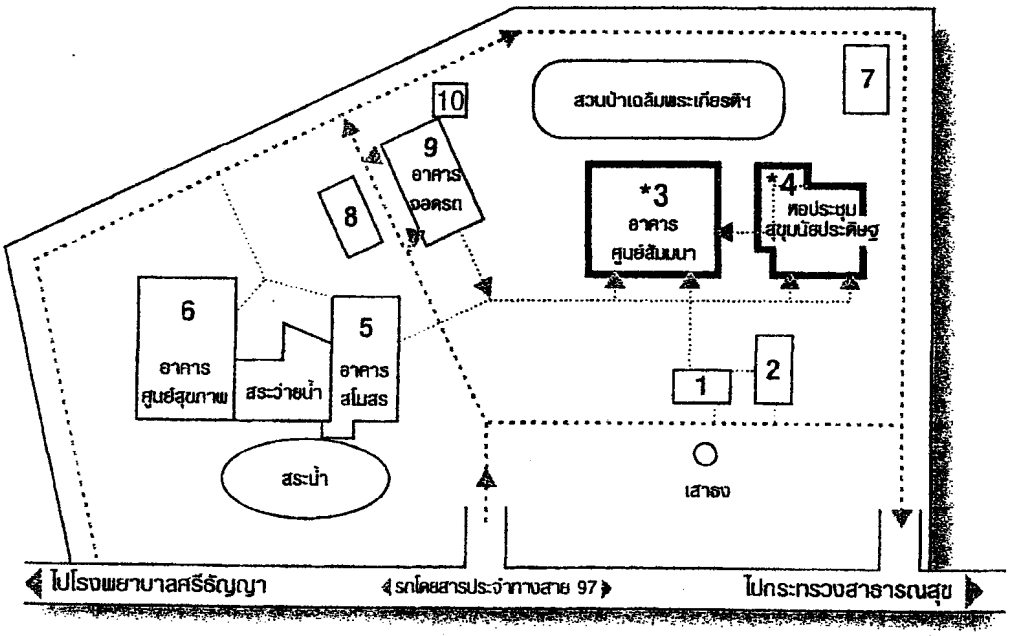
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com



1. อาคารอำนวยการ
2. อาคารสำนักงาน
3. อาคารศูนย์สัมมนา
4. หอประชุม สุขุมนัยประดิษฐ (อาคารหอประชุมใหญ่)
5. อาคารสโมสร
6. อาคารศูนย์สุขภาพ
7. อาคารพัฒนานิเวศน์
8. อาคารศูนย์สรรหาและเลือกสรรบุคคลเข้ารับราชการ (อาคารบริการและพักคนงาน)
9. อาคารจอดรถ
10. โรงบำบัดน้ำเสีย



ที่ตั้ง : 47/101 หมู่ 4 ถนนติวานนท์
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0-2547-1000, 0-2526-6471-2,
0-2526-7821, 0-2526-8308,
0-2526-8737

โทรสาร : 0-2526-7293, 0-2526-3253

รถโดยสารประจำทาง : 18 32 33 51 63 90
*97 114 ปอ.505 ปอ.506 ปอ.9 ปอ.126 ปอพ.1
(*สาย 97 และ ปอ.97 ผ่านหน้าสำนักงาน)

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทรศัพท์ 0-2547-1000