

ที่ นศ ๐๐๑๗.๑/ว ๓๖๘

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๒๑๙ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

เรียน ปลัดจังหวัด และนายอำเภอ ทุกอำเภอ

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

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. (นนทบุรี) ได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุเพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยกำหนดจัดรุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มเป้าหมายคือ ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง ๕๐ – ๕๘ ปี การชำระค่าลงทะเบียนท่านละ ๑๑,๕๐๐ บาท (พักคู่) และ ๑๔,๐๐๐ บาท (พักเดี่ยว) ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดได้เท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง สำหรับค่าพาหนะเดินทางเข้าร่วมการสัมมนา ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยงก่อนและหลังการสัมมนา สามารถเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ฯ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ฯ จึงขอให้แจ้งข้าราชการในสังกัดที่มีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ทราบ หากมีผู้ประสงค์จะเข้าร่วมสัมมนาในครั้งนี้ ให้แจ้งรายชื่อพร้อมสำเนาใบโอนเงินผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ให้ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง) ทราบ ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. เพื่อจักได้แจ้งให้สมาคม ฯ และกรมการปกครองทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

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

รายละเอียดสำหรับผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ ฯ
โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. (นนทบุรี)

.....

ส่วนกลาง ดำเนินการได้ ๒ วิธี

๑. สำนัก/กอง ต้นสังกัด ดำเนินการเอง

- แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนของแต่ละราย ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๕๔๗-๑๕๑๗ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย โดย นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน ตำแหน่ง นิติกร ชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
  ★ **ภายในวันจันทร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔**

๒. กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ ดำเนินการ

- สำนัก/กอง แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนของแต่ละราย ไปที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่
- กองการเจ้าหน้าที่ รวบรวมส่ง สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย (ภายใน วัน เวลา ที่กำหนด)

ส่วนภูมิภาค ดำเนินการได้ ๒ วิธี ดังนี้

๑. อำเภอ ต้นสังกัด ดำเนินการเอง

- แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนของแต่ละราย ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๕๔๗-๑๕๑๗ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย โดย นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน ตำแหน่ง นิติกร ชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
- อำเภอ แจ้งรายชื่อให้จังหวัดเพื่อทราบ
  ★ **ภายในวันจันทร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔**

๒. จังหวัด ดำเนินการ

- อำเภอ รวบรวมรายชื่อและแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนของแต่ละราย ไปที่ ที่ทำการปกครองจังหวัด
- จังหวัด รวบรวมรายชื่อที่ได้รับแจ้งจากอำเภอ และแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนของแต่ละราย ไปที่ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย โดย นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน ตำแหน่ง นิติกร ชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
  ★ **ภายในวันจันทร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔**
- จังหวัด แจ้งรายชื่อทั้งหมดส่งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

หมายเหตุ - ชื่อบัญชี / ชื่อธนาคาร / เลขที่บัญชี และรายละเอียดค่าใช้จ่ายปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้
- หากผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการในรุ่นที่ ๑ ครบตามจำนวนที่กำหนด สมาคมฯ จะจัดให้ในรุ่นต่อไป

กรมการปกครอง
เลขรับ 002541
วันที่ 13 ม.ค. 2554
เวลา 11.42 น.

กองการเจ้าหน้าที่
เลขรับที่ 002541
13 ม.ค. 2554
เวลา 13 37 น.

12 มกราคม 2554

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ (ปลัดกระทรวง อธิบดี และเทียบเท่า) และรัฐวิสาหกิจ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1012/ว. 38 ลงวันที่ 29 กันยายน 2553

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
2. กำหนดการฝึกอบรม
3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการและ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯน่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ **"สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุ เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่าง **วันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ 2554** ณ จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านได้กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุ ที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่ง

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ๔๗/๐๐๐ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร. ๐ ๒๕๘๗ ๑๕๕๙

ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 11,500 บาท พักคู่ / 14,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่ นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน นิติกรชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 02-547-1517 ภายในวันที่ 31 มกราคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)
อุปนายกฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรมพิเศษ
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 460-1-02212-1
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม

โครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย 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 นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ทัศนะศึกษานอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนทัศน์ในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร "ชี่กง" โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือก (Live Blood Cell Analysis) โดย ทีม รพ. นวนคร
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวณาราม
- ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.ทิฆัมพร ตันประเสริฐ
- กิจกรรมสันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจและกายภาพ

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะ อาสนะมุตตระ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ "ฝึกลีลาศ"
- วารีบำบัด แอโรบิคในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / ปลาบำบัด / อบสมุนไพร

- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนะศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง 50 – 58 ปี ที่สนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่ใส่ใจในสุขภาพ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปีกไม้สไตล์ดันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

(สำหรับ รุ่น ต่อไป จะกำหนดจัดในเดือน มีนาคม 2554)

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางร่วมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพักคู่ / เดี่ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

- พักคู่ ราคาท่านละ 11,500 บาท
- พักเดี่ยว ราคาท่านละ 14,000 บาท

10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ **นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน** นิติกรชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ.(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1559 โทรสาร 02-547-1571

โอนเข้าบัญชี **สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธ.กรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม เลขที่ บ/ช 460-1-02212-1**

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. จังหวัดนนทบุรี
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 วิทยากร ทีมงาน
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 / ปลาบำบัด / แอโรบิคในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.30 – 20.30 น.	**กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**
20.30 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.	**การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)**เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยทีมโรงพยาบาลนวนคร - กิจกรรมตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด - ปรึกษาปัญหาสุขภาพ ตามหลักอยุรเวท - กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา, ปลาบำบัด

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	**คุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ**
	โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.00 น.	**กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิคในน้ำ**
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 – 20.30 น.	**กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ "ฝึกลีลาศ"**
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สาม</u>	**ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวณาราม-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.	เดินทางสู่วัดป่าสุนันทวณาราม **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 - 21.30 น.	**สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนา EQ)**
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สี่</u>	**วัดวังก์วิเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่**
06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมพาระ
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
19.30 – 22.00 น.	**Relaxation ด้วยดนตรีบำบัด**
22.00 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 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.00 น.	**บรรยาย "เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle" โดย นพ.ทิฆัมพร ตันประเสริฐ**
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 - 20.30 น.	**กิจกรรมสันทนาการ (เสริมสร้างเครือข่ายของสมาชิก)**
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

<u>วันที่หก</u> **อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา**

06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

กำหนดการโครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

07 00 - 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี
10.00 – 10.30 น.	เดินทางถึง **อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา**
12.00 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 17.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย
17.30 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

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 โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ ศันติอาชวงศ์)
รองปลัดกระทรวงการคลัง
หัวหน้ากลุ่มการกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 4

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" ที่จัดดำเนินการโดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการผู้สูงอายุมาเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(2) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(3) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(4) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(5) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(6) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์.....

**ส่งมาที่ นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน โทรสาร 02-547-1571 ภายในวันที่ 31 มกราคม 2554 สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000