

ที่ นศ ๐๐๑๗.๑/ว ๑๑๕๔

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๓๐ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง การสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๔

เรียน ปลัดจังหวัด และนายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ ฯ ที่ พม ๐๕๐๗/ว๑๓๔๒ ลงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ (สท.) ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๕๔ กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ของส่วนราชการ และพนักงานรัฐวิสาหากิจ ทุกหน่วยงานทั่วประเทศ จำนวน ๔ รุ่น ซึ่งผู้สนใจสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.oppo.opp.go.th และส่งใบสมัครโดยตรงกับทางโครงการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเดชา [illegible])
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

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

พระบรมธาตุ สู่มรดกโลก

กรมการปกครอง
เลขรับ 011920
วันที่ 21 ก.พ. 2554
เวลา 12.10

๔๐

ที่ พม ๐๕๐๗/ว ๑๓๔๒
๒๑ ก.พ. ๒๕๕๔
ถึง อธิบดีกรมการปกครอง

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๕๔ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐ มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๔ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๕ – ๒๙ เมษายน ๒๕๕๔
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๓ – ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๔
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๘ – ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ – ๖๐ ปี เข้าร่วมสัมมนาดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๕๑ ๖๗๘๓, ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๓๖ ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่นด้วย จักขอบคุณยิ่ง

กองการเจ้าหน้าที่
เลขรับที่ 011920
21 ก.พ. 2554
เวลา 13.58 น.

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
๒๑ ก.พ. ๒๕๕๔

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๕๑ ๖๗๘๓, ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๓๖

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา
โครงการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๕๔

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....
กระทรวง.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

☐ **รุ่นที่ ๑** อายุ ๕๐-๕๕ ปี **ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๙ เมษายน ๒๕๕๔**
จำนวน ๖๐ คน สถานที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๔

☐ **รุ่นที่ ๒** อายุ ๕๖-๖๐ ปี **ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔**
จำนวน ๖๐ คน สถานที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔

☐ **รุ่นที่ ๓** อายุ ๕๐-๕๕ ปี **ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๔**
จำนวน ๖๐ คน สถานที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๔

☐ **รุ่นที่ ๔** อายุ ๕๖-๖๐ ปี **ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔**
จำนวน ๖๐ คน สถานที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

โปรดกรอกข้อมูลตามรายการให้ครบถ้วน

โรคประจำตัว.....กรุ๊ปเลือด.....แพ้ยา.....
ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....
เกี่ยวข้องเป็น.....

อาหาร

☐ อาหารที่ศูนย์ฯ จัดให้ ☐ อาหารมุสลิม

การเดินทาง

☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ ☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

การเข้าพัก

☐ วันที่ .....(๓ คืน)
☐ วันที่ .....(๔ คืน)
☐ อื่นๆ โปรดระบุ .....

การจองห้องพัก

☐ พักเดี่ยว ราคา ๑,๒๐๐ บาท/คืน/ห้อง (ระดับ ๙ เบิกได้เต็มราคา ระดับ ๘ ลงมา เบิกได้ ๗๕๐ บาท/คืน/ห้อง ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบชำระเอง)

☐ พักคู่ ราคา ๗๕๐ บาท/คน/คืน/ห้อง เบิกได้เต็มจำนวน

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

☐ ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
☐ ขอพักคู่กับ .....โทรศัพท์มือถือ.....

หมายเหตุ : กรุณาส่งแบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา และสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้อง ในหลักฐานการโอนเงินที่ส่งทางโทรสารให้ชัดเจน ที่หมายเลข ๐ ๒๖๕๑ ๖๗๘๓ ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๐๔ และ ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๓๖ ภายในเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น

กรณีที่ชำระค่าลงทะเบียนแล้วแต่ไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้แจ้ง สทส. ทราบล่วงหน้าก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๑๔ วันทำการ พ้นกำหนดนี้ สทส. ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

ผู้ประสานงานโครงการ ๑. น.ส.อารมย์ ชื่นคล้าย
๒. น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องในการสัมมนาผ่านทางเว็บไซต์ของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.) www.oppo.opp.go.th

เนื้อหาหลักสูตรประกอบด้วย

- เตรียมพร้อมกาย-ใจ รับวัยเกษียณ
- ออกกำลังกายสบายชีวา
- บริหารจิตอย่างไรให้ใจเป็นสุข
- กฎหมายน่ารู้ สำหรับผู้ (จะ) สูงวัย
- กินอยู่สบายแบบสายกลาง
- โภชนบำบัด และสมุนไพรถนอมผู้สูงอายุ
- บริหารการเงินอย่างไรในวัยเกษียณ
- วางแผนเงินออม พร้อมรับเกษียณ
- บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่
- กิจกรรมเสริมการเรียนรู้
- การสาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- สุขภาพแบบองค์รวม รากฐานแห่งความสุข
- วัยเกษียณช่วงเวลาแห่งความสุข
- การป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ
- พบแพทย์ ตรวจสมรรถภาพร่างกาย อบไอน้ำ ฝึกลมปราณ นวดเพื่อสุขภาพ
- มณีเวชคลายเครียด
- กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ เช่น ศึกษาดูงาน ด้านอาชีพ/รายได้เสริมหลังวัยเกษียณ















การสัมมนาเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุประจำปี 255









สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์

เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์/โทรสาร 02-6516936,02-6516783,02-6516904

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ



จัดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ บุคลากรภาครัฐ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรสู่สังคมผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ 2554 ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 4 รุ่น รุ่นละ 60 คน

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการและลูกจ้างประจำทุกส่วนราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ ทุกหน่วยงานทั่วประเทศ

ค่าลงทะเบียน : จำนวน 7,848 บาท (รวมค่าอาหาร ค่าที่พักระหว่างการสัมมนา และค่าพาหนะเดินทาง ไป-กลับจากจุดรับ-ส่ง ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี) สามารถเบิกจากงบประมาณของต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ.2549

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ได้แก่ ค่าพาหนะเดินทางก่อนและหลังการเข้ารับการอบรม ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่างบ้านพักถึงสถานที่จัดการอบรม ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ

[illegible] ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ

[illegible] ใช้จัดสัมมนาถึง

โรงแรมที่พัก และสำหรับผู้ที่มีสิทธิ์เข้าร่วมสัมมนาสามารถ

เบิกจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง

รุ่นที่ 1 อายุ 50-55 ปี ระหว่าง วันที่ 25-29 เมษายน 2554

จำนวน 60 คน สถานที่ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กำหนดเวลา : ส่งโทรสารแบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาพร้อม

[illegible]

[illegible]

[illegible]