



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐๓๘-๐๔๓/๕๒๘-๓๐

โทรสาร ๐๓๘-๐๔๓/๕๓๑

ที่ ทส ๑๖๒๒.๑/ ๕๔๙๗

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน

ผู้อำนวยการศูนย์ป่าไม้ชลบุรี จันทบุรี ระยอง และตราด

สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี) ขอส่งสำเนาหนังสือสำนักบริหารกลาง ที่ ทส ๑๖๐๑.๔/ว ๖๓๖๔ ลงวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ เรื่อง กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒ มาเรียนเพื่อทราบและแจ้งเจ้าหน้าที่ในสังกัดทราบ ผู้สนใจให้แจ้งสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี) ภายในวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดได้ที่ new.forest.go.th/chonburi หัวข้อ “หนังสือเวียน”

(นายไพศาล ณะเพิ่มพูล)

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี)



บันทึกข้อความ

ส่วนอำนวยการ
เลขที่ 3877
วันที่ ๓๑ ต.ค. ๒๕๖๑

สน.จทบ.ที่ 9 (ขบ.)
เลขที่ 11491
วันที่ ๓๑ ต.ค. ๒๕๖๑
เวลา

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒-๓ ต่อ ๕๔๙๖, ๕๐๒๒



ที่ ทส.๑๖๐๑.๔/ว ๒๓๖๔ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิททัน

- สำนักงานมหวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒
- เรียน อธิบดีกรมป่าไม้
- รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา
- ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
- หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน
- หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมกรมป่าไม้

สำนักบริหารกลาง ขอประชาสัมพันธ์หนังสือกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ พม ๐๔๐๓/ว ๓/๓/๙๗ ลงวันที่ - ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยขอเชิญหน่วยงานจัดส่งบุคลากรอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมตามหลักสูตรต่างๆ ที่แนบมาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากร ในสังกัดของท่านทราบ ผู้สนใจสามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หมายเลขโทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕ และดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ระบบหนังสือเวียน <http://edocforest.go.th/doc/docindex.html> ทั้งนี้ หากมีผู้สนใจโปรดแจ้งให้สำนักบริหารกลางทราบ ภายในวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ (พร้อมใบสมัครและระบุชื่องบประมาณและแผนงานในการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัด และจัดทำรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรมดังกล่าว เสนออธิบดีกรมป่าไม้) เพื่อจะได้ดำเนินการต่อไป หากเกินกำหนดระยะเวลาดังกล่าวถือว่าสละสิทธิ์

๕๐๗

(นางสาวณอม โมปัญญาชัย)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

(นายไพศาล ชนะเพิ่มพูล)
ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี)

๓๑ ต.ค. ๒๕๖๑



เวียน ผอ. สจพ. ที่ ๑ (ทอมว)

- เพื่อโปรดทราบในละพิจารณา
- สังก ผ/แกวส์มพินังคตอมรม เทริชมพริว
ก่อนเกษียณ โดย รตไยัยผวยวมจีตลัว
ปลดลากรอายุ 50-60 มี เก่าวมอมรม
1
มาเพื่อมแกวส์มพิมง ใย้ จมก. ในลัวภคิตมม
- เห็นคอร เกียนสำน, สุ่มอ ททมพอมม
ได้แนมนผัวลือมาเพื่อมโปรดพิจารณา
ลจลอมตัวบเดื่อ

Uthor

(นางหทัยภัทร กันอุไร)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

1 พ.ย. 61
[Signature]

[Signature]

(นายไพศาล ธนะเพิ่มพูล)

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๙ (ชลบุรี)

รับที่ 43096
วันที่ ๒๕ ต.ค. ๒๕๖๑
เวลา.....
ส่วนฝึกอบรบ



ที่ ทม ๐๔๐๓/ว ๗๗๙๗

รับที่ ๒157
วันที่ ๒๕ ต.ค. ๒๕๖๑
เวลา.....

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัด
อบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี
ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
ในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุ
ที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานที่สนใจจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี
เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัด
ตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณา
ส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือ
ทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนด
ในแต่ละรุ่นด้วยจักษอบุคคลยิ่ง

นางสาวพรพรรณ เมษะวิเศษ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

นางสาวจรรยาพร บุญแก้วคง
เจ้าหน้าที่บริหารงาน
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการส่วนฝึกอบรบ



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
โทร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๑๕
โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

แบบยื่นรับการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก 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
กรุณาส่งแบบยื่นตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒</u> | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒</u> |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒</u> | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒</u> |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒</u> | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒</u> |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒</u> | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่น <u>ภายในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒</u> |

- การเดินทาง เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ เดินทางไปด้วยตนเอง
- การจัดห้องพัก พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....
 ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
 พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน)

ส่วนที่ ๓

- โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกใบเสร็จ.....
(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)
- ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น
จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น.
- การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้อง
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการ
สัมมนา เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง
- อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ
- กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

หมายเหตุ : - กรุณาชำระค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี
อยุธยา "ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๐๑๓๓๕-๔" และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงิน
ค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๔
ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbc2208e

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้มีหนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการ
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓
น.ส. จันทรสดา ปานภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓



กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ.มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ส.รพ. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
 - *ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body analysis
 - *ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
 - *กิจกรรมเช็ควิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิสัมพันธ์) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

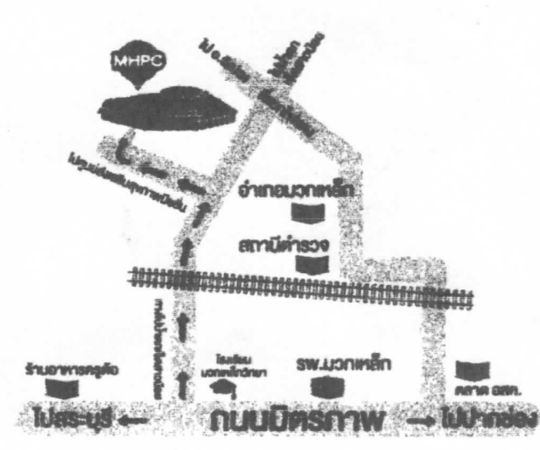
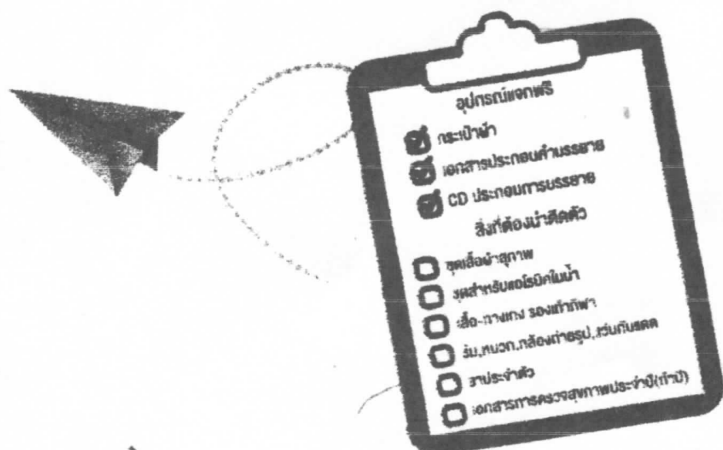
- 05.30 น. ดินนอนตอนเช้า (Morning call) ทีม MHPC
- 06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "กฎหมายควรรู้" โดย อ. บัญชา วิทยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมวัยเกษียณ" โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
 - *ยางยืด *หายใจ SKT
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ" โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ดินนอนตอนเช้า (Morning call)
- 06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่ โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
 - *ยางยืด *หายใจ SKT
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/ไปโลน่า หรือแช่น้ำในสระจากตู้ซี/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา "ราตรีดอกไม้บ้าน"
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.30 น. ดินนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "สมุนไพรไทย" โดย อ. เอกชัย ณ บ่อมเพชร
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 195/15 หมู่ 3 ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180
โทร. 036-720-600-3, 062-631-1837 Fax: 036-720-601