



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนงานเลขที่ 8669
วันที่ 25 พ.ย. 2562
เวลา

สจป.ที่ ๑๑ (สุราษฎร์ธานี)
รับที่
25 พ.ย. 2562
วันที่ เวลา

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

ที่ พส.๑๖๐๑.๔/ว พท๒๖ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง การสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓

- เรียน อธิบดีกรมป่าไม้
- รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา
- ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
- หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน
- หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมกรมป่าไม้

สำนักบริหารกลาง ขอประชาสัมพันธ์หนังสือกรมกิจการผู้สูงอายุ ที่ พม ๐๔๐๓/๑๔๑๗๓ ลงวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ เรื่อง การสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓ มาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ในสังกัดของท่านทราบ ผู้สนใจสามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมโดยตรงได้ที่ กรมกิจการผู้สูงอายุ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๑๕ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.dop.go.th/th/news> และดูรายละเอียดได้ทางระบบหนังสือเวียนของกรมป่าไม้ <http://edoc.forest.go.th/doccir/docindex.html> ทั้งนี้ หากมีผู้สนใจขอได้โปรดแจ้งสำนักบริหารกลางทราบ ภายในวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ (พร้อมแบบยืนยัน ๖ ระบุชื่องบประมาณและแผนงานในการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน จากต้นสังกัด และจัดทำรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรมดังกล่าวเสนออธิบดีกรมป่าไม้) เพื่อจะได้ดำเนินการต่อไป หากเกินกำหนดระยะเวลาดังกล่าวถือว่าสละสิทธิ์

ก

(นางสาวสมฤดี แซ่ลิ้ม)
ผู้อำนวยการส่วนการเจ้าหน้าที่
รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

- นรค
- อธิบดีกรมป่าไม้
๒๕ พ.ย. ๖๒

(นายสังกรินทร์ ศรีเสน)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑๑



<https://qr.go.page.link/W2ziA>
เรียน ผอ. กอปร. ที่ ๒
- เพื่อโปรดทราบ
- แผน ๑๐๕/๖๖/๑๐๖๓
โดยทวนในเว็บไซท์
- นรค
๒๕ พ.ย. ๖๒
(นางสาวสุจิตมา สุวรรณภักดี)

(นางจิตพร พัดชู)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
ชำนาญการพิเศษ

25 พ.ย. 2562
รับ
รับ



| | |
|----------------------------------|---------------------|
| รับที่ 47680 | วันที่ ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๒ |
| วันที่ ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๒ | เวลาที่ ๐๘.๕๑ น. |
| ห้องรับรองอธิบดีกรมบำนาญ (พิเศษ) | |
| เลขรับ..... | |
| วันที่รับ..... ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๒ | |
| เวลา..... | |

ที่ พม ๐๔๐๓/๑๔๑๓๓

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภออมกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๓ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภออมกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๓ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่นด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ณิชากร วัฒน
เพื่อไม่ให้เกิดความ
- ทัศนคติของกรม / วิชา
๑๕ พ.ย. ๒๕๖๒

(นางสาวชญานุตร์ คงสมทอง)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ ศึกษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง



๑๗ ธ.ค.
๑๙ พ.ย. ๒๕๖๒
นายจรัสศักดิ์ สุขความดี
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมบำนาญ

๑๙ พ.ย. ๒๕๖๒
๑๕ พ.ย. ๒๕๖๒

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕ (สายการบรรพบุรุษ บุญแก้ววงศ์)
เพื่อสำนักงานธุรการชำนาญการ

แบบยื่นรับการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๑

นาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน/กระทรวง.....โทรศัพท์มือถือ.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....โทร.....โทรสาร.....E-mail.....
กรณีถูกเชิญสามารถติดต่อ ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....เกี่ยวข้องเป็น.....

ส่วนที่ ๒

กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา ต้องมีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี

กรุณาส่งแบบยื่นตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๓ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยื่นภายในวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

การเดินทาง เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้

เดินทางไปด้วยตนเอง

การจัดห้องพัก

พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....

ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

ส่วนที่ ๓

๑. โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกใบเสร็จ.....

(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)

๒. ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้อง รับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจาก โครงการสัมมนา เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

หมายเหตุ : - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี “ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔” และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียน ทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อตัวของผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้มีหนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการกองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิ์การคืนเงินในทุกกรณี

- แบบยื่นฉบับนี้สำหรับการสมัคร ๑ ท่าน เท่านั้น

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓

น.ส. จันทร์สุตา ปานภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓



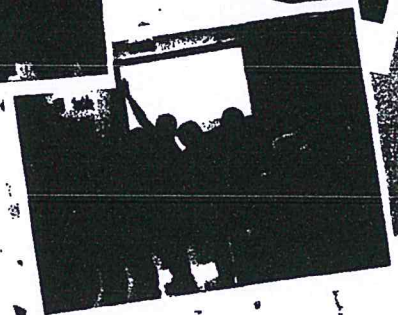
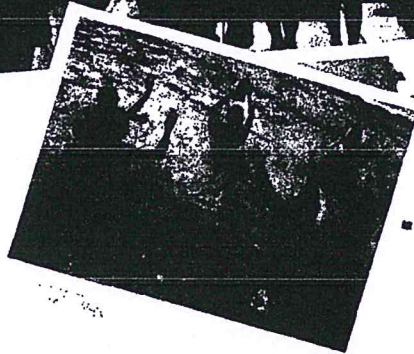
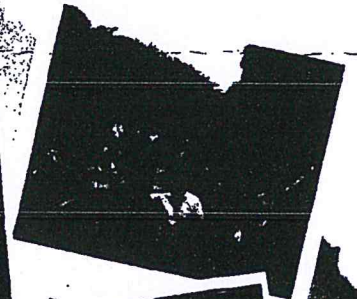
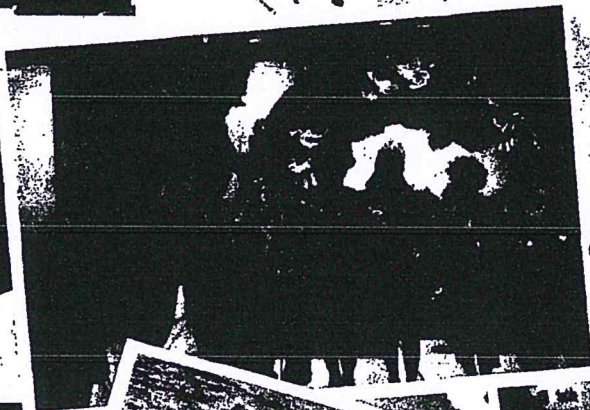
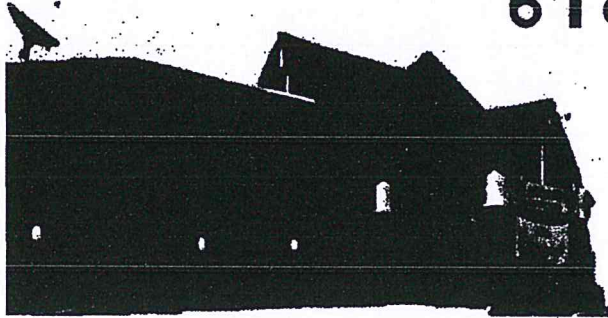
กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Cen

สัมมนา

เตรียมตัว ก่อนเกษียณ



เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

- รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 14 - 17 มกราคม 2563
- รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 4 - 7 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 18 - 21 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 3 - 6 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 24 - 27 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 19 - 22 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 23 - 26 มิถุนายน 2563
- รุ่นที่ 8 ระหว่างวันที่ 21 - 24 กรกฎาคม 2563



กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอังคาร

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

วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) /รับเครื่องตีมธัญพืช
- 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 “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ”
โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง crystal bowl”
โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องตีมธัญพืช
- 06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง / โยคะสมาธิ”
โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/โบโลน้ำ หรือแช่ในสระจากูซี/เดินยามเเ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา “ชาติรักดอกไม้บาน”
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องตีมธัญพืช
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่”
โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ยาประจำตัว, ชุดออกกำลังกาย, ชุดว่ายน้ำ, ชุดลายดอกสำหรับงานเลี้ยง

