

กรมการผู้สูงอายุ  
 เลขที่ 11667  
 พ.ศ. 2560  
 วันที่ 17.07.16  
 เวลา



กรมการผู้สูงอายุ  
 เลขรับ 8737  
 พ.ศ. 2560  
 วันที่ 17.07.2560  
 เวลา 9.05

กองกลางมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 เลขรับ 9838  
 วันที่ 16.07.2560  
 เวลา 16.20

1

ที่ พม ๐๔๐๓/ ๒๕๖๐

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทาง ปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วยจักษุขอบคุณยิ่ง

2

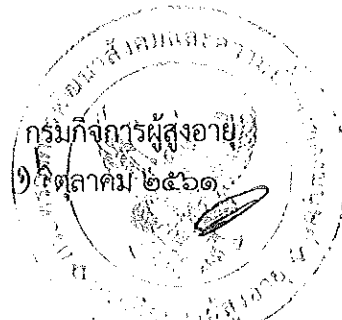
ได้รับ รองอธิการบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล เพื่อโปรดพิจารณา

*[Signature]*

(นายอภิญญา ภัคศิริ)  
 ผู้อำนวยการกองกลาง  
 ๑๖ พ.ย. ๒๕๖๐

3) พี่หนู คุณแม่กานดา

มีชื่อในแผนงาน ๖๓๐๒๕  
 50-60 ปี.  
 พ.ศ. 22 พ.ย. 60



3

รับ พ.อ.ศ. พงษ์จินดา

*[Signature]*  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิญญา ภัคศิริ)

*[Signature]*  
 17 พ.ย. 60

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิญญา ภัคศิริ)

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ  
 โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙

4

*[Signature]*  
 (นางสาว อภิญญา ภัคศิริ)

*[Signature]*  
 21 พ.ย. 60

**แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา**  
**โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑**  
**ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดสระบุรี**

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

**รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา**

- รุ่นที่ ๑ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๒ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

กรุณาโอนเงินก่อนวันเดินทางในแต่ละรุ่นอย่างน้อย ๑๐ วันทำการ ออกใบเสร็จรับเงินในนาม

- ชื่อหน่วยงาน โปรดระบุ .....
- ชื่อบุคคล .....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

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

**การเดินทาง**

- เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้  เดินทางไปด้วยตนเอง

**การจองห้องพัก**

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มีชั้น  
อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

- พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

- ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
- ขอพักคู่กับ .....โทรศัพท์มือถือ.....

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

๑. ลงทะเบียนวันเดินทาง ณ บริเวณอาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชั่นจัดให้มีรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาล  
มิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว  
(หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้น  
สังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลง  
ค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

**หมายเหตุ :** กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนา เข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา  
ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔  
(ออมทรัพย์) และส่งสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/  
วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือโทรศัพท์มือถือ  
๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓,๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล [dop58.misson@gmail.com](mailto:dop58.misson@gmail.com) , [kriroek@hotmail.com](mailto:kriroek@hotmail.com)  
สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

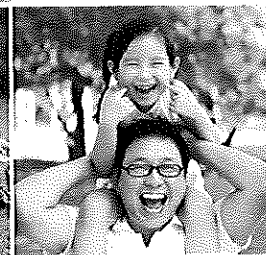
ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทรสุดา ป่านภูมิ

# สัมมนา

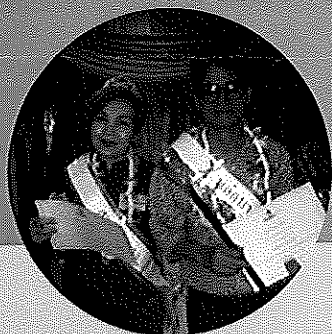
# เตรียมตัวก่อนเกษียณ

# บุคลากรภาครัฐ



## สุขใจ วัยเกษียณ

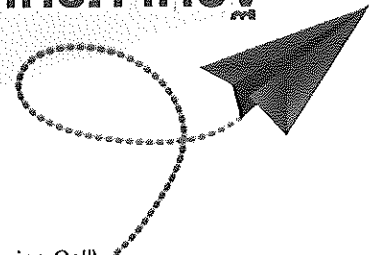
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ่างทองภาคเหนือ จังหวัดสระบุรี



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center

# กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี



## วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ sw. มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ sw. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี
  - ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
  - กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) กับ MHPC
  - บรรยาย เข้มทิศ “สุขภาพองค์รวม” โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. บรรยาย “ป้องกันและชะลอโรคปอดข้อ” โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนาภักดิ์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธ

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 05.15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis
- 06.00 น. เติมน้ำดื่ม (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “กฎหมายควรรู้” โดย อ.บัญชา วิกยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - ฝึกกล่มปราณ
  - นวด/อบไอน้ำ
  - มนัเวชพื้นฐาบ/คลายเครียด
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรเธราพี / เติมน้ำดื่ม
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ” โดย อ.สุณิศา วัฒนวิชัย
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพฤหัสบดี

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00 น. หัวเราะบำบัด
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย อ.ไตรรัตน์ จารุกฤษณ์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - มนัเวชพื้นฐาบ/คลายเครียด
  - นวด/อบไอน้ำ
  - ฝึกกล่มปราณ
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรเธราพี/ไปโลน้ำ หรือใช้ในสระจากรูซ/เติมน้ำดื่ม
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. ยืดเส้นสายวัน
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “สมุนไพรไทย” อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางไปศึกษาดูงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรกรรายย่อย จ.ปทุมธานี
- 16.00 น. เดินทางกลับ กทม.

