

ทพ ๕



ที่ พม ๐๔๐๓/ ๒๕๓

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่
รับที่.....11891
วันที่.....14 ม.ย. 2560
เวลา.....10.46 น.

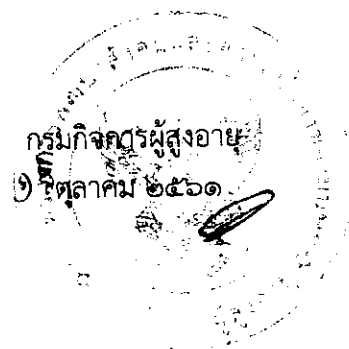
ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

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

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ.....1563
วันที่ 14 พ.ย 6๐ เวลา 13.16 น.
ผู้รับ.....ทพ ๕

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๘๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบ กระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วยจักขอบคุณยิ่ง



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา
โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอห้วยเกเหล็ก 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 ๓ - ๖ 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.....กรุปเลือด.....แพ้ยา.....

ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....

เกี่ยวข้องเป็น.....

การเดินทาง

- ☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ ☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

การจองห้องพัก

☐ พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น 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 โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

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 , kriroek@hotmail.com สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ www.dop.go.th

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทรสุดา ป้านภูมิ

สัมมนา

เตรียมตัวก่อนเกษียณ

บุคลากรภาครัฐ



สุขใจ วัยเกษียณ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอววกเหล็ก จังหวัดสระบุรี



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

09.30 น. ลงทะเบียนที่ sw. มิชชั่น
11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ sw. มิชชั่น)
13.00 น. ออกเดินทาง
15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา 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 ธนาภักขิยกุล
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)

05.15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis

06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส

09.00 น. บรรยาย **“กฎหมายควรรู้”** โดย อ.บัญชา วิทยอนันต์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ

- พบแพทย์
- ฝึกกลบปรากน
- นวด/อบไอน้ำ
- มนวิเวชพื้นฐาน/คลายเครียด

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรเทราพี /เดินยามเย็น

18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

19.00 น. บรรยาย **“วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ”**
โดย อ.สุmitt ภูมิวัฒนาชัย

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

06.00 น. หิวระบำนัด

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส

09.00 น. **บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย** อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ

13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ

- พบแพทย์
- นวด/อบไอน้ำ
- มนวิเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- ฝึกลมปราณ

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิก/โปโลน้ำ หรือใช้ในสระจางูซี/เดินยามเย็น

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. สานฝันวันอำลา

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดับสัญญาณ
06.00 น. ยืดเส้นสายวัน
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. บรรยาย **“สมุนไพรไทย”** อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร์
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. เดินทางไปศึกษาฐานงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
16.00 น. เดินทางกลับ กทม.

