



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่  
เลขที่รับ 11391  
วันที่ 05 ม.ย. 2561  
เวลา .....

ที่ พม ๐๔๐๓/ว ๓๗๙๓

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล  
เลขที่รับ ๒๘๗๑๕๓  
วันที่ 05 ม.ย. 2561  
เวลา ๑๖.๐๐ น.

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์กรมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุ ที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก 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 จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล [registerdop@gmail.com](mailto:registerdop@gmail.com) หรือ Line ID : @lbc2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนดในแต่ละรุ่นด้วยจักขอบคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

พมร  
๖ ม.ย. ๖๑



นายเฉลิมพล โอสภพพมา

(นายเฉลิมพล โอสภพพมา)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)  
รักษาการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

โทร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

แบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา 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

กรุณาส่งแบบยืนยันตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒

รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

การเดินทาง  เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้

เดินทางไปด้วยตนเอง

การจัดห้องพัก  พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....

ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

ส่วนที่ ๓

๑. โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกไปเสริม.....  
(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)
๒. ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น.
๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง
๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ
๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

**หมายเหตุ :** - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี อุดยธา "ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓๖-๐๑๓๓๕-๔" และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๔ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้มิชชั่นส่งเอกสารจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการกองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

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

น.ส. จันทรสดา ป่านภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓



# ลัมมนา

## เตรียมตัว

### ก่อนเกษียณ

## บุคลากรภาครัฐ

# ปี 62



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center



“สุขภาพดี มีงานทำ เรียนรู้สังคม มั่นคงในชีวิต”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี



กรมกิจการผู้สูงอายุ 0 2642 4339 ต่อ 315

E-Mail : registerdope@gmail.com

www.dop.go.th

# กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

## 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
  - \*ตรวจสอบภาวะเบื้องต้น Body analysis
  - \*ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
  - \*กิจกรรมเช็ควิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (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 “ป้องกันและชะลอโรคปอดข้อ” โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนางทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (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/โพลีนา หรือแซนในสระจากูซี/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา “ราตรีดอกไม้บาน”
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันศุกร์

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “สมุนไพรรไทย” โดย อ. เอกชัย ณ ป้อมเพชร์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

