

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร  
เลขที่รับ 18307  
วันที่ 23 พย 60  
เวลา 15-14

พพ A2. พัฒนาศักยภาพ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่  
เลขที่รับ 22 พย 2550  
วันที่ 12099



ที่ สธ ๐๒๐๘.๐๗/ว ๓๓๕๗

ถึง กรมทุกกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานรัฐมนตรี สถาบัน กอง ศูนย์ กลุ่ม และ  
หน่วยงานต่างๆ ในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป และวิทยาลัยสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ทุกแห่ง

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ขอส่งสำเนาหนังสือกรมกิจการผู้สูงอายุ ที่ พม ๐๔๐๓/๒๕๗  
ลงวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ เรื่อง โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑  
ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมี  
ความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไป  
ปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริม  
สุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถ  
เบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ



กองบริหารทรัพยากรบุคคล  
โทร.๐ ๒๕๕๐ ๑๔๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๑๓



กลุ่มสารบรรณ เลขรับ 15060 วันที่ 14/11/60 เวลา 16.07  
 กระทรวงสาธารณสุข เลขรับ 64375 วันที่ 14 พ.ย. 2560 เวลา 08.01

กองบริหารฯ เลขรับ 15 พ.ย. 2560 วันที่

ที่ พม ๐๔๐๓/๒๕๖๐

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

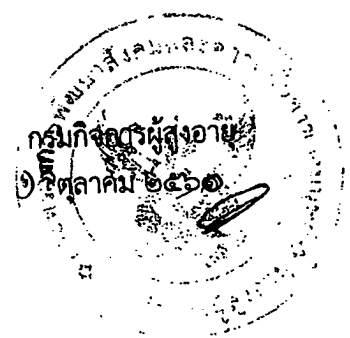
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมากเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ 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

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

เรียน ปลัดกระทรวงฯ (ผ่าน... ๒๓...) เพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

นางสาว วิ. น. (นางสาวนิตยา พวงเงิน) นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ แทนผู้อำนวยการกองกลาง ๑๕ พ.ย. ๒๕๖๐



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙

ท.น. พ.ด.จ. ๖๖๖  
 ๒ กท. น. ๖๖๖  
 ๑๖ พ.ย. ๖๐

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

**การเดินทาง**

- เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้
- เดินทางไปด้วยตนเอง

**การจองห้องพัก**

- พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชัน อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน)
- พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

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

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

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

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชันจัดให้มีรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชัน 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 จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชันในวันเดินทาง

**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. จันทร์สุดา ป้านภูมิ

# สหประชาชาติ เตรียมตัวก่อนเกษียณ บุคลากรภาครัฐ



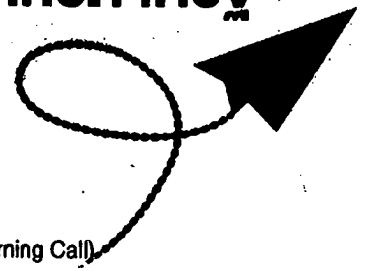
## สุขภาพเกษียณ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวัยเกษียณ อัครเกษียณศึกษา จังหวัดสระบุรี



# โครงการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

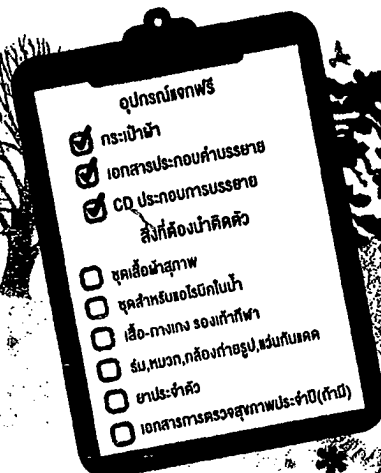


## วันอังคาร

- 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) ทีม MHPC
  - บรรยาย เข็มทิศ "สุขภาพองค์รวม" โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ" โดย อ.ศิริอาภรณ์ รณากิจพิทยกุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธ

- 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.ปัญญา วัชยานันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์ • นวด/อบไอน้ำ
  - ฟึกลมปราณ • มนัเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรทราพี /เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมวัยเกษียณ" โดย อ.สุชาติ ถนัดวานิชย์
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

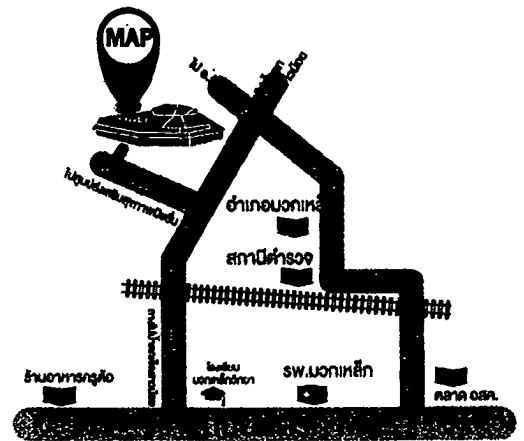


## วันพฤหัสบดี

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00 น. หัวเราะบำบัด
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย อ.ไตรรัตน์ จารุกิตน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์ • นวด/อบไอน้ำ
  - มนัเวชพื้นฐาน/คลายเครียด • ฟึกลมปราณ
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/เอโรบิก/ไปโลน้ำ หรือใช้ในสระจากรูช/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับประทานอาหารดื่มธัญพืช
- 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. เดินทางไปศึกษาดูงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
- 16.00 น. เดินทางกลับ กกม.



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180  
โทร. 036-720-600, 080-003-8776 แฟกซ์. 036-720-0601