



ที่ นร 1013/

สำนักงาน ก.พ.

ถนนพิษณุโลก กทม. 10300

มกราคม 2552

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552

เรียน แจ้งท้าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1.โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552

2.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 1

3.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.1

4.ใบสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ 2.2

5. แบบฟอร์มแจ้งรายชื่อผู้สมัครเข้าโครงการ

6. แผนผังสถานที่ของ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

ด้วย สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี ซึ่งล้วนเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงานในภาครัฐที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ต่อไปได้ภายหลังจากที่พ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว ในการนี้ จึงได้จัดทำโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและ คุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และในปี 2552 นี้ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการกำหนดจัดดำเนินการ จำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 (ระยะเวลา 1 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่เกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ โดยสำนักงาน ก.พ.กำหนดที่จะจัดให้มีขึ้น ในวันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552 เวลา 08.30 – 17.00 น. ณ หอประชุมสุขุม นัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี สำหรับหลักสูตรนี้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

/หลักสูตรที่ 2

หลักสูตรที่ 2 (ระยะเวลา 5 วัน) เป็นการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะสามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งหลักสูตรนี้สำนักงานก.พ.ได้ประสานให้เอกชนรับไปดำเนินการจำนวน 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ”ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ“สู่วัยใหม่...หลังวัยทำงาน ” โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแมกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 7 รุ่น ๆ ละ 40-60 คนระยะเวลาดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแมกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ของส่วนราชการ ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วม โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 สามารถสมัคร เข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ แต่สำหรับหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือ 2.2 อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงหลักสูตร เดียว โดยกรอกใบสมัครตามเอกสารในสิ่งที่ส่งมาด้วย 2 และ 3 หรือ 4 และเสนอขออนุมัติ ผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อและรวบรวมใบสมัคร ส่งไปที่ โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ภายใน วันจันทร์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี 2552 ทราบ และให้ การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้ารับการอบรมในหลักสูตรที่ 1 หรือหลักสูตรที่ 2 หรือทั้ง 2 หลักสูตร โดยหลักสูตรที่ 2 ให้เลือกระหว่างหลักสูตร 2.1 หรือหลักสูตร 2.2 พร้อมทั้งอนุมัติ ค่าใช้จ่ายสำหรับหลักสูตรที่ 2 ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ดังกล่าวข้างต้นต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสนิทกร กาญจนะจิตรา)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

โทร. 0 2547 1072

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552

1. หลักการและเหตุผล

1.1 กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกัน การจูงใจให้ข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า 25 ปี และเมื่อต้องพ้นจากราชการไปเพราะเหตุแห่งการรับราชการนาน และข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีกราชการจึงควรต้องตอบแทนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิตเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

1.2 สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลัก ในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุเพื่อให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ความสนใจและความสำคัญเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคมและ ขณะเดียวกัน เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตรวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการ และเนื่องจากการปัจฉิมนิเทศข้าราชการที่เกษียณอายุ สำนักงาน ก.พ. ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีและได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา ในการนี้จึงได้จัดทำ โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ 2552 ตามโครงการนี้ขึ้นมา

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันและถ่ายทอดประสบการณ์แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพจากแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

3 . กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2552 และสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 500 คน

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ลดอัตราการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

4. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

4.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่กำหนดจำนวน 2 หลักสูตร

- จำนวนข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการและที่ไม่อาจเข้าร่วมโครงการได้รับ

เอกสารคู่มือแนวทางการรับค่าตอบแทน สวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูลสำหรับข้าราชการเกษียณอายุไว้ใช้ประโยชน์

4.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความพึงพอใจจากการพัฒนาตามหลักสูตรที่กำหนด

-จำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

5. วิธีดำเนินการ

การดำเนินโครงการปัจจัยนิเทศข้าราชการเกษียณอายุจะแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วันทำการ ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน และใช้วิธีการจัดประชุมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมในหัวข้อ เรื่องแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน 4-6 ท่าน

หลักสูตรที่ 2 ระยะเวลา 5 วันทำการ จำนวน 2 หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชน 2 แห่งที่มีประสบการณ์และได้รับการยอมรับ โดยอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ประกอบด้วย

หลักสูตร 2.1 การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยชมรมรักษาสุภาพเดอะเลกาซี และใช้วิธีการจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวนประมาณ 8 รุ่น ๆ ละ 40-60 คน โดยจัดที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตร 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา 5 วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นและใช้วิธีการ จัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติและทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อทดลอง การออกกำลังกาย การทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และชำนาญการเฉพาะทาง โดยจัดประมาณ 7 รุ่น ๆ ละประมาณ 40-60 คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

6. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552

หลักสูตรที่ 2.1 จำนวน 8 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	11	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	15	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	25	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	29	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	8	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	12	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	22	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	26	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่	17	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	21	สิงหาคม	2552

หลักสูตรที่ 2.2 จำนวน 7 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่	18	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	22	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่	1	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	5	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่	29	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	3	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่	24	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	28	สิงหาคม	2552

7. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ 1 ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ 2.1 ดำเนินการที่ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย
จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ 2.2 ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก
จังหวัดสระบุรี

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการอบรมปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

9. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือกโดย

สามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (เลือกได้หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง เท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ 2.1 “ โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ ”ดำเนินการโดยชมรม รัชสุขภาพเดอะเลกาซี หลักสูตรดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่าง วิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติใน ชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขาม เตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 8 รุ่น ๆละ 40-60 คน ระยะเวลา 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วัน ศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,750 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500.- บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่ง สามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การ จัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการ อบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

หลักสูตรที่ 2.2 การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “ สูชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน “ โดย ศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรดังกล่าวจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับ ค่าปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้าง สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ อย่างถูกต้องต่อไป หลักสูตรนี้กำหนดจะจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัด สระบุรี จำนวน 7 รุ่น ๆละ 40-60 คนระยะเวลา ดำเนินการ 5 วันทำการ (วันจันทร์ -วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการตามหลักสูตรจะต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่าง กรุงเทพฯ- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจาก ต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการ ประชุมระหว่างประเทศของส่วนราชการ พ.ศ 2549 ทั้งนี้ ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในวันเข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม

10. ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายโดยรวม

สอดคล้องกับการพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการและสอดคล้องกับการบริหารทุนมนุษย์เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการและสังคมโดยรวมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

11. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและประสานการดำเนินการโดยร่วมมือกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และ ชมรมรักสุขภาพเดอะเลกาซี เพื่อจัดให้มีการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการให้เป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ความเข้าใจและข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากการเข้าร่วมโครงการไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคม และเป็นเครือข่ายการพัฒนาให้กับครอบครัว เพื่อนร่วมโครงการและต่อสังคมต่อไป

ที่ปรึกษาโครงการ

- | | | |
|----------------|-------------|--|
| 1. นายสนิทกร | กาญจนะจิตรา | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| 2. นายชาญวิทย์ | ไกรฤกษ์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
รักษาการในตำแหน่งที่ปรึกษาระบบราชการ |

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 0 2547 1072
โทรสาร 0 2547 1752, 0 2547 1783

สิ่งที่ส่งมาด้วย 2

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 (หลักสูตรที่ 1)

วันอังคารที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2552

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด
ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)
วุฒิการศึกษา (สูงสุด)
ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)
สังกัด (สำนัก/กอง)
กรม /สำนักงาน
กระทรวง
สถานที่ทำงาน
เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)
โทรสาร
สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน)
.....
โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1072

โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

กำหนดการ

ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี 2552 (หลักสูตรที่ 1)

วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552

ณ หอประชุมสุขุมมัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

-
- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดโดย นายปรีชา วัชรภักย์ เลขาธิการ ก.พ.
- 09.00 - 10.15 น. การบรรยายเรื่อง “ เกษียณอย่างไรให้เกษม ”
โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิทยา นาควัชร
- 10.15 -10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.30 -12.00 น. การบรรยายเรื่อง “ เกษียณที่เกษมคืออย่างไร ”
โดย นายแพทย์แจก ธนะสิริ
- 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 -15.00 น. การบรรยายเรื่อง “ ธรรมชาติบำบัด ”
โดย นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล
- 15.00 -15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 -17.00 น. เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์
เรื่อง “ สิทธิสวัสดิการ กิจกรรมผู้สูงอายุ ”
โดย นางอมฤตา สุวรรณจินดา
ผู้ช่วยฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์และกิจกรรมสาธารณะ
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
นายมนัส แจ่มเวหา รองอธิบดีกรมบัญชีกลาง
รักษาการในตำแหน่งที่ปรึกษาระบบราชการ
กรมบัญชีกลาง
นายเดชอุดม ไกรฤทธิ นายกสภานายความ
นายสมโภชน์ นพคุณ รองเลขาธิการ ก.พ.
- 17.00 น. พิธีปิดโดย นายสนิทกร กาญจนะจิตรา รองเลขาธิการ ก.พ.
-

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552(หลักสูตรที่ 2.1)
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด
ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)
วุฒิการศึกษา (สูงสุด)
ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)
สังกัด (สำนัก/กอง)
กรม /สำนักงาน
กระทรวง
สถานที่ทำงาน
เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)
โทรสาร
สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....
.....
โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....
ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....
ถนน..... อำเภอ/ เขตจังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.1จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากใน แต่ละ
รุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 40 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....
ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)
วันที่สมัคร/...../.....

กำหนดการหลักสูตร 2.1

รุ่น	กำหนดการอบรม							
รุ่นที่ 1 (L 1)	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่	24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2 (L 2)	วันจันทร์ที่	11	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	15	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3 (L 3)	วันจันทร์ที่	25	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่	29	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 4 (L 4)	วันจันทร์ที่	8	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	12	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 5 (L 5)	วันจันทร์ที่	22	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่	26	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 6 (L 6)	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7 (L 7)	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่	31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 8 (L 8)	วันจันทร์ที่	17	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่	21	สิงหาคม	2552

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการต่างๆและการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 2.1 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,750 บ (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 500 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับระหว่างกรุงเทพฯ-เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 800 บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรมของแต่ละรุ่น

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1796
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี 2552 (หลักสูตรที่ 2.2)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)

วุฒิการศึกษา (สูงสุด)

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง)

กรม /สำนักงาน

กระทรวง

สถานที่ทำงาน

เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

โทรสาร

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/ เขตจังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตร 2.2 จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ 60 คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ลำดับที่ 1 รุ่นที่.....วันที่.....

ลำดับที่ 2 รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

กำหนดการหลักสูตร 2.2

รุ่น	กำหนดการอบรม				
รุ่นที่ 1 (M 1)	วันจันทร์ที่	20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2552
รุ่นที่ 2 (M 2)	วันจันทร์ที่	18	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 2552
รุ่นที่ 3 (M 3)	วันจันทร์ที่	1	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 5 มิถุนายน 2552
รุ่นที่ 4 (M 4)	วันจันทร์ที่	29	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 3 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 5 (M 5)	วันจันทร์ที่	13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 17 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 6 (M 6)	วันจันทร์ที่	27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 31 กรกฎาคม 2552
รุ่นที่ 7 (M 7)	วันจันทร์ที่	24	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 28 สิงหาคม 2552

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้ง รายละเอียดกำหนดการ ต่างๆและการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 2.2 ทุกคนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ 7,500 บาท (ค่าอาหาร 3,450 บาท ค่าที่พัก 3,000 บาท ค่าอาหารว่าง 500 บาท ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่าง กรุงเทพฯ-ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 550 บาท) ซึ่ง สามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. 2549 ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการอบรมของแต่ละรุ่น

ติดต่อสอบถามรายละเอียดและส่งใบสมัครได้ที่

โครงการปัจฉิมนิเทศ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1072 , 0 2547 1796
โทรสาร 0 2547 1752 , 0 2547 1783

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. 2552 (หลักสูตร 2.1)

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ. กาญจนบุรี

วัน/เวลา รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก

- 07.30 น. พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
- 08.00 น. ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- 10.30 น. เดินทางถึงกาญจนบุรี แวะชมสะพานข้ามแม่น้ำแคว
- 12.30 น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. ลงทะเบียน / แนะนำโปรแกรม วิทยากร
- 14.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 15.30 น. รับประทานอาหารพักผ่อนตามอัธยาศัย
- 16.00 น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมหานวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- 18.00 น. รับประทานอาหารพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สอง

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 น. ฟีกโยคะ นวดกดจุด
- 08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 09.00 น. บรรยาย “โภชนาการอาหารต้านโรค”
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท”
- 15.00 น. แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)
- 16.00 น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมหานวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- 18.00 น. รับประทานอาหารพักผ่อน
- 19.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 น. ฝึกโยคะ/นวดกดจุด/สมาธิคลายเครียดดนตรีบำบัด
- 08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 09.00 น. การตรวจและวิเคราะห์เม็ดเลือด "Live Blood Analysis"
บรรยาย "การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก"
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. การตรวจและวิเคราะห์เม็ดเลือด "Live Blood Analysis"
บรรยาย "วิตามินบำบัด"
- 16.00 น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมนุญ/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. เลือกร้าน
พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 น. กายบริหาร "ซู้กง"
- 08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 09.00 น. บรรยาย " การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
- 12.00 น. ล่องแพรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 14.00 น. บรรยาย "เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter"
- 18.00 น. สโมสรค้อลาเพื่อนร่วมรุ่น
พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้า

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 น. กายบริหาร "ซู้กง"
- 08.00 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. เดินทางออกจากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่ไร่คุณมนชมนุญอุตสาหกรรมอาหารสุขภาพและสินค้า OTOP
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 16.30 น. เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

หมายเหตุ โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ยาประจำตัว
- ชุดเสื้อผ้าใส่สบาย และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด

อุปกรณ์แจกฟรี

- เสื้อโปโล
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- VCD ภายบริหารซึ้ง
- หนังสือรุ่น

กำหนดการ

รุ่นที่ 1	วันจันทร์ที่ 20	เมษายน	-	วันศุกร์ที่ 24	เมษายน	2552
รุ่นที่ 2	วันจันทร์ที่ 11	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 15	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 3	วันจันทร์ที่ 25	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ 29	พฤษภาคม	2552
รุ่นที่ 4	วันจันทร์ที่ 8	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 12	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 5	วันจันทร์ที่ 22	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ 26	มิถุนายน	2552
รุ่นที่ 6	วันจันทร์ที่ 13	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 17	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 7	วันจันทร์ที่ 27	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ 31	กรกฎาคม	2552
รุ่นที่ 8	วันจันทร์ที่ 17	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ 21	สิงหาคม	2552