

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล  
 รับเลขที่ 2042  
 วันที่ 14 พ.ย. 2560  
 เวลา 16.24



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
 รับเลขที่ 965  
 วันที่ 14 พ.ย. 2560  
 เวลา 09.45

ที่ พม ๐๔๐๓/ ๒๕๖๐

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทาง ปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก 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 หรือทางอีเมลล์ dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วยจักขอบคุณยิ่ง

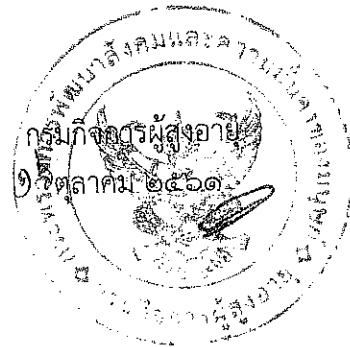
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร..... 11/11/60 ๗๗

ศุภรัตน์ วงษ์ยศ  
 นักวิชาการสาธารณสุข

๑๗ พ.ย. ๖๐ ๑๓



แจ้งผู้เกี่ยวข้อง

*(Signature)*

(นายสุชิน คันทร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทพทัน รักษาการในตำแหน่ง  
 นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) ปฏิบัติราชการแทน  
 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

*(Signature)*

**แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา**  
**โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑**  
**ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก 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 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/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่ หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือโทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓,๐๘ ๕๑๒๖ ๔๕๒๓ 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)

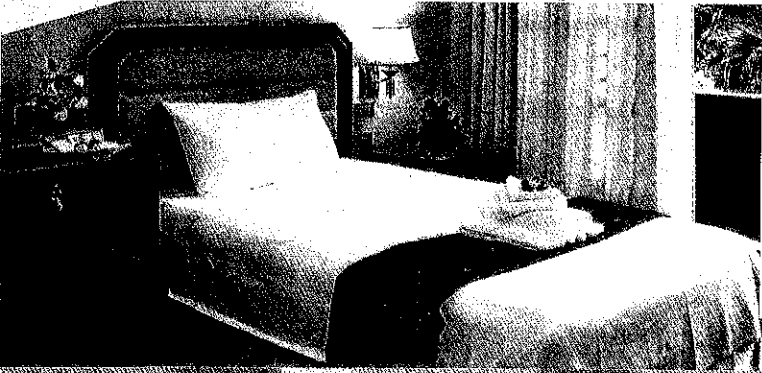
ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ

สัมมนา

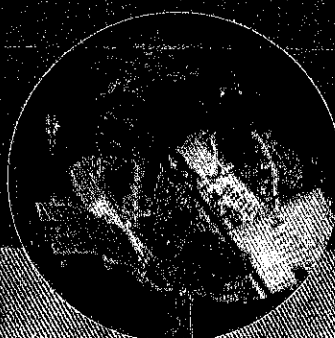
เตรียมตัวก่อนเกษียณ

บุคลากรภาครัฐ



# สุขภาพวัยเกษียณ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพบิซซัน อ่างทองวาทาลัย จังหวัดสระบุรี



# กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.พวกเหล็ก จ.สระบุรี



## วันอังคาร

- 09:30 น. ลงทะเบียนที่ SW มิชชั่น
- 11:30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ SW มิชชั่น)
- 13:00 น. ออกเดินทาง
- 15:00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอพวกเหล็ก จ.สระบุรี
  - ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
  - กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) ทีม MHPC
  - บรรยาย เข้มทิศ **"สุขภาพองค์รวม"** โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
- 18:00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19:00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปอดอักเสบ" โดย อ.สิริอากรณ์ ธนางทิพย์กุล
- 20:30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธ

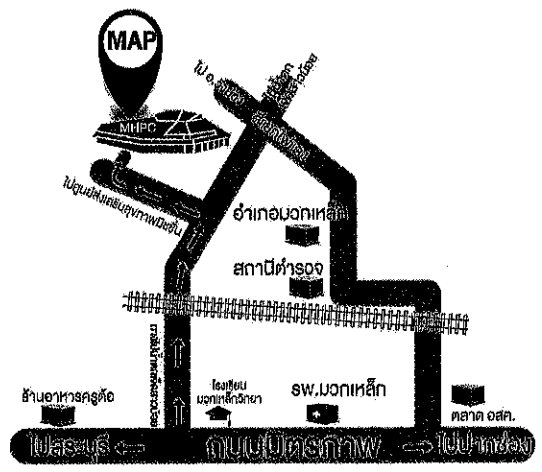
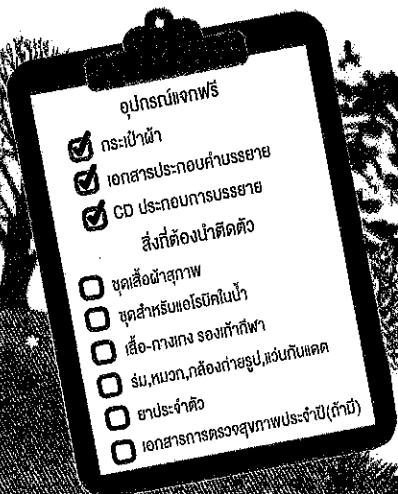
- 05:00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 05:15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis
- 06:00 น. เติดยามเช้า (อาบอรุน + อุ่นร่างกาย)
- 07:00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08:30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09:00 น. บรรยาย **"กฎหมายควรรู้"** โดย อ.บัญชา วิทยอนันต์
- 12:00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13:30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - นวด/อบไอน้ำ
  - ฝึกลมปราณ
  - มนวิเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- 16:00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรทอเรพี / เติดยามเย็น
- 18:00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19:00 น. บรรยาย **"วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ"** โดย อ.สุนิตี ทัศนฉนวนิชย์
- 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 จารุกัมภ์
- 12:00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13:00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13:30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์
  - นวด/อบไอน้ำ
  - มนวิเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
  - ฝึกลมปราณ
- 16:00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรทอเรพี/ไปโลน่า หรือแช่ในสระจากูชิ/เติดยามเย็น
- 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. 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 กทม.



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center

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