



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานจังหวัดเลย กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล มท ๔๖๗๔๑

ที่ ลย ๐๐๑๖.๕/๑๒๓ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

26 พ.ค. 2554

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย

- สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในวันที่ ๒๐-๒๕ มิ.ย.๕๔ ณ จ.กาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเป็นข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง ๔๐-๕๘ ปี ค่าลงทะเบียน ๑๒,๐๐๐ บาทพัสดุ/๑๔,๕๐๐ บาทพักเดียว รายละเอียดตามเอกสาร

-เพื่อโปรดทราบและเห็นควรประชาสัมพันธ์ทางเว็บไซต์

www.loei.go.th ให้ทราบทั่วกัน

ทราบ
เห็นชอบ

(นายชัยภัทร หิรัณยเสนา)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด รักษาราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย

นายปณณัติ ศรีอุทัย

หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนารัฐบาลจังหวัด รักษาการแทน

หัวหน้าสำนักงานจังหวัดเลย

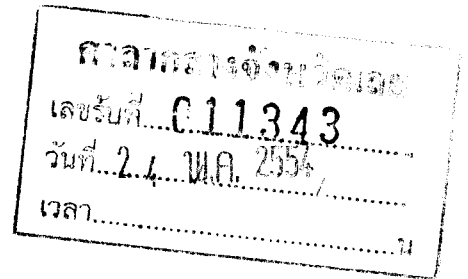
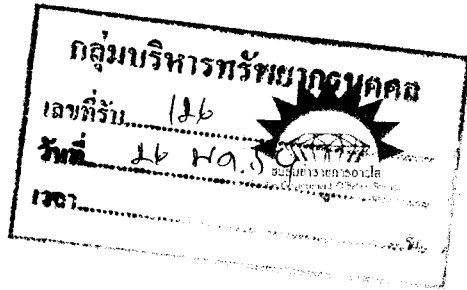
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล

หน.กลุ่ม บค.....

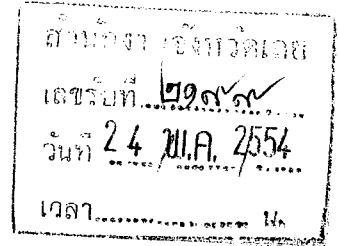
นักทรัพยากรบุคคล.....

พิมพ์พน.....

๒๖ / พ.ค. / ๕๔



11 พฤษภาคม 2554



เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1012/ว. 38 ลงวันที่ 29 กันยายน 2553

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการและ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

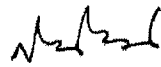
ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการ โดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านได้กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุ ที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3

ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 12,000 บาท พักคู่ / 14,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการผู้สนใจและ
ได้รับอนุมัติให้เข้าร่วม โครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อม
สำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่
เบอร์โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุเข้าร่วม
โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

อุปนายกฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรมพิเศษ
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 460-1-02212-1
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครึ่งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากความเสื่อม ต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักคำจูงการปรับเปลี่ยน โดยคนรุ่นใหม่เป็นไป ด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัด ท่ามกลางธรรมชาติริมรีน ริมน้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการ เพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อมเพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ทักษะศึกษานอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วม โครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) โดย ทีม รพ. นวนคร
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตชูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่า สุนันทวนาราม
- ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆ โสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.ทิมมพร ต้นประเสริฐ
- กิจกรรมสันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจและกายภาพ

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะ อาสนะมุตตระ
- ผ่อนคลายความเครียดคนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิกในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / ปลาบำบัด / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง 40 – 58 ปี ที่สนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่ใส่ใจในสุขภาพจำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปึกไม้สไตส์คันทรี่ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

8) ระยะเวลา (6 วัน 5 คืน) กำหนดจัดตามวัน และ เดือน ดังนี้

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน พ.ศ. 2554

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางร่วมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพักรู้ / เตี้ย และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

▪ พักคู่	ราคาท่านละ	12,000	บาท
▪ พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	14,500	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่น ๆ ที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา สำนักงาน ก.พ.(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1702, 089 103 4368 โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783

โอนเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธ.กรุงศรีอยุธยา สาขา สำนักงานประกันสังคม เลขที่ บ/ช 460-1-02212-1



สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
Thailand Senior Government Officials Association

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีไซ่เพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 20 มิ.ย.54

07.30 น.

08.00 – 10.30 น.

10.30 – 11.00 น.

11.00 – 12.00 น.

12.00 – 13.00 น.

13.00 – 14.00 น.

14.00 – 15.00 น.

15.00 – 17.00 น.

18.00 – 19.00 น.

19.00 – 20.30 น.

20.30 น.

กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซี- Live Blood Cell Analysis

พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)

เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ

ลงทะเบียนเข้าห้องพัก

รับประทานอาหารกลางวัน

พิธีเปิดโปรแกรม วิทยากร ทีมงาน

บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค"

แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)

โดย แพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด ทีมงานจากโรงพยาบาลนวนคร

การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)

อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์พัฒนา EQ

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 21 มิ.ย.54

05.00 – 06.00 น.

06.00 – 07.30 น.

07.30 – 09.00 น.

[09.00 – 15.00 น.

09.00 – 12.00 น.

"ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท" – กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ออกกำลังกายบริหาร "ซึ่กง"

โดย อ.ถาวร ชนะภัย

อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดยบุคคล (Live Blood Cell Analysis) ต่อ]

บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท"

โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา

สาธิตการทำ โยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ และ เห็ดแดดเดียว

กิจกรรม เรียนรู้การฝึกนวด คอ บ่า ไหล่ ด้วยตนเอง



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีไซ่เพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

10.45 – 11.00 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
[13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดรายบุคคล (ต่อ)]
13.00 – 17.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ/อบสมุนไพร/สระสปา/ปลาน้ำบำบัด/นวดเพื่อสุขภาพ
14.30 – 14.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	สมาธิมัตตรา (กิจกรรมรวม)
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันพุธที่ 22 มิ.ย.54	ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 – 07.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 – 10.00 น.	ออกเดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม
10.30 – 11.30 น.	ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ
11.30 – 12.00 น.	ออกเดินทางจากวัดสุนันทวนารามเพื่อรับประทานอาหารกลางวันที่โรงแรมผาตาดวัลเลย์
12.00 – 13.00 น.	ถึงโรงแรมผาตาดวัลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
16.00 – 17.00 น.	เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ หรือช้อปปิ้งของพื้นเมือง
17.00 – 17.30 น.	ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พักที่สามประสบรีสอร์ท และ สวนแมกไม้รีสอร์ท อ.สังขละบุรี
17.30 น.	เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าห้องพักสวนแมกไม้รีสอร์ท และสามประสบรีสอร์ท
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.30 น.	สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนาEQ)



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

21.30 น.

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 23 มิ.ย.54

วัดวังแก้วเวการาม – อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่

06.00 – 07.00 น.

Morning Call/เก็บสัมภาระ ใสบาตรยามเช้าและชมชีวิตของชาวบ้านมอญ โดยเดินข้ามสะพานอุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ เดินเล่นบนสะพานไม้ที่ยาวที่สุดในสยาม (850 เมตร) ที่ซึ่งทอดข้ามลำน้ำของกาเลีย บริเวณนี้เป็นจุด ชมวิวที่จะมองเห็น 3แม่น้ำมาบรรจบกันคือ แม่น้ำของกาเลีย แม่น้ำบีคลี่ และแม่น้ำรันตี ไหลมารวมกันจึงเรียกว่า"สามประสบ" ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงามของสังขละบุรี

07.00 – 08.30 น.

รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม และเช็คเอาท์ คีนุกูญแจ

08.30 – 10.00 น.

ออกเดินทางไปไหว้หลวงพ่อดุตมะ และไหว้พระที่เจดีย์พุทธคยา ที่วัดวังแก้วเวการาม

10.00 - 12.30 น.

ออกเดินทางจากวัดวังแก้วเวการามใหม่ เดินทางสู่อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่

12.30 - 15.00 น.

รับประทานอาหารบนแพริ้ว The For Rest (Sai-Yok view) อุทยานแห่งชาติไทรโยค

15.00 – 16.30 น.

ออกเดินทางจากอุทยานแห่งชาติไทรโยค กลับสู่ที่พัก ที่เดอะเลกาซีฯ

16.30 น.

เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แควรีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย

18.00 – 19.00 น.

รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม นันทนาการเพื่อสุขภาพ "ฝึกลีลาศ"

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 มิ.ย.54

05.00 น.

ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

05.30 น.

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

06.00 – 07.30 น.

ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด

07.30 – 09.00 น.

อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

09.00 – 12.00 น.

บรรยายเรื่อง "ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ"

โดย อ.เสาวนีย์ สังข์โสภณ



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

[10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ]
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	บรรยาย "เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle" โดย นพ.ทิมมพร ต้นประเสริฐ
[15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ]
15.15 – 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 – 22.30 น.	กิจกรรมสนทนาการเพื่อกระชับความสัมพันธ์
22.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันเสาร์ที่ 25.มิ.ย. 54</u>	อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ รับประทานอาหารเช้า
07.30 – 09.30 น.	ออกเดินทางจากรีสอร์ท สู่อำเภอเมืองราชบุรี เพื่อศึกษาดูงาน
09.30 – 10.30 น.	ศูนย์สืบทอดศิลป์ผ้าตีนจกราชบุรี และซื้อของฝาก ร้านวันเส้นแม่บัวคำ
11.00 – 12.00 น.	ออกเดินทางถึงอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.30 น.	ออกเดินทางกลับสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
16.30 น.	เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

- หมายเหตุ -โปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง
- อุปกรณ์แจกฟรี เอกสารประกอบคำบรรยาย/วีซีดี ภายบริหารชิ่งง / นอนสมาธิ / เสื้อยืดไปโล / กระเป๋า



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

วันที่ 20 -25 มิถุนายน 2554

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าใส่สบาย / ยาประจำตัว
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ชุดว่ายน้ำ และชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- ร่ม/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นตากันแดด

ด่วนที่สุด

ที่ กค 0409.7/๑.๕



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขานุการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาค่าความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ คັນติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ที่จัดดำเนินการ
โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 20-25 มิถุนายน 2554 ณ จังหวัด
กาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการผู้สูงอายุมาเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

(2) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

(3) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

(4) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

(5) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

(6) ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน..... โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....

**ส่งมาที่ โทรสาร 02-547-1752, 025471783 ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2554

สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร 02 547 1072, 089 103 4368

e-mail : buabucha4@yahoo.com

e-mail : pat2498@hotmail.com.....

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

