

21 W.B. 2562

แบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๓

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๑

นาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน/กระทรวง.....โทรศัพท์มือถือ.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....โทร.....โทรสาร.....E-mail.....
กรณีถูกเชิญสามารถติดต่อ ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....เกี่ยวข้องเป็น.....

ส่วนที่ ๒

กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา ต้องมีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี

กรุณาส่งแบบยืนยันตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

☐ รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๓ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

☐ รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

การเดินทาง ☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้

☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

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

☐ ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้

☐ พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

ส่วนที่ ๓

๑. โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกใบเสร็จ.....

(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)

๒. ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ 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 สาขาถนนศรีอยุธยา "ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๐๑๓๓๕-๔" และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อตัวของผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้หนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

- แบบยืนยันฉบับนี้สำหรับการสมัคร ๑ ท่าน เท่านั้น

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

น.ส. จันทรีสุดา ปานภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

สัมมนา

เตรียมตัว ก่อนเกษียณ



เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

- รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 14 - 17 มกราคม 2563
- รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 4 - 7 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 18 - 21 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 3 - 6 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 24 - 27 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 19 - 22 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 23 - 26 มิถุนายน 2563
- รุ่นที่ 8 ระหว่างวันที่ 21 - 24 กรกฎาคม 2563



ดาวน์โหลด ขุดความรู้
เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

โทร. 02-642-4339 ต่อ 315 E-Mail : registerdop@gmail.com

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.dop.go.th/th/news>

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

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
 - *กิจกรรมเช็กอิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) /รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 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 “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ” โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง crystal bowl” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง / โยคะสมาธิ” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *นวด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/โบลีน้า หรือแช่ในสระจากุซซี่/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 “บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่” โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ยาประจำตัว,ชุดออกกำลังกาย,ชุดว่ายน้ำ,ชุดลายดอกสำหรับงานเลี้ยง

