



กองบังคับการอำนาจการ รพ.ตร.
เลขที่รับ..... 531
วันที่..... 24 ต.ค. 2561
เวลา..... 13.30

ที่ พม ๐๔๐๓/ว ๗๗๕๗

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุ ที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณา ส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือ ทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนด ในแต่ละรุ่นด้วยจักษขอบคุณยิ่ง



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

โทร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

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
 - *ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body analysis
 - *ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
 - *กิจกรรมเช็กอิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

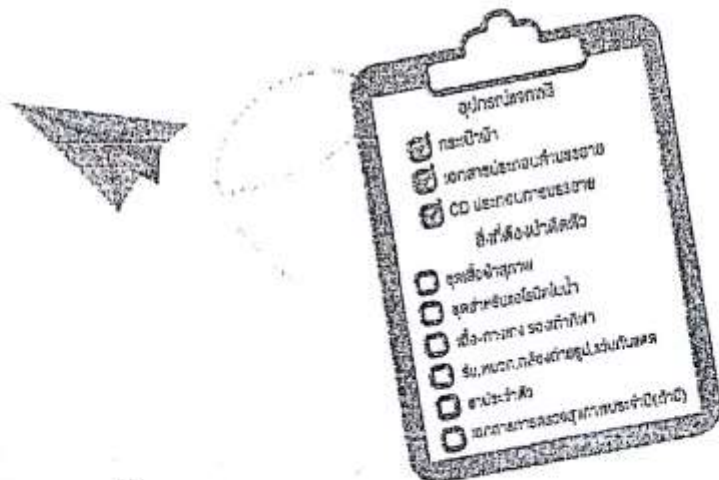
- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) ทีม MHPC
- 06.00 น. เติดยามเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "กฎหมายควรรู้" โดย อ. บัญชา วิทยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ"
โดย ศลาตหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
 - *ยางยืด *หายใจ SKT
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปวดช้อ"
โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 06.00 น. เติณวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่
โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
 - *ยางยืด *หายใจ SKT
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิก/โยโย่/โยโย่ หรือแช่ในสระจากซี/เดินยา
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา "ราตรีดอกไม้บาน"
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มชูกำลัง
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "สมุนไพรรไทย"
โดย อ. เอกชัย ณ ป้อมเพชร
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 195/15 หมู่.3 ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180
โทร. 036-720-600-3, 082-631-1837 Fax: 036-720-601

