



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สภ.พ.

โทร. ๐ ๒๒๐๕ ๑๕๓๙

ที่ ๐๐๐๙.๐๒/๑๕๓๙

วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญข้าราชการตำรวจเข้าร่วมอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

เรียน ผบช. หรือตำแหน่งเทียบเท่า

ผบก. หรือตำแหน่งเทียบเท่า ในสังกัด สง.ผบ.ตร.

ด้วยกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีหนังสือที่ พม ๐๔๐๓/ว ๗๗๙๗ ลง ๘ ต.ค.๒๕๖๑ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนัก และเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ สำหรับข้าราชการตำรวจ อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยมีค่าลงทะเบียนท่านละ ๗,๘๔๘ บาท (เจ็ดพันแปดร้อยสี่สิบบแปดบาทถ้วน) หากหน่วยประสงค์จะส่งข้าราชการตำรวจในสังกัดเข้าร่วมอบรมในโครงการดังกล่าว สามารถกรอกแบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาได้โดยตรงทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕ หรือ ทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

พล.ต.ต.

(บัณฑิต ตุงคะเศรษฐ์)

ผบก.ตม.๕ รรท.รอง ผบช.๖ ประท.ผบช.สภ.พ.

สำเนาถูกต้อง
ที่ ๐๐๑๐.๐๑๓/๕๕๐๐๗
เรียน ผบช.สงป.

กองบังคับการ
๗๓๕
รับ
วันที่ ๐๗ พ.ย. ๒๕๖๑
เวลา ๑๖.๒๐

๔๓
๗ พ.ย. ๖๑
๑๓.๕๐ น.

รอง ผบช.สงป.

เพื่อโปรดทราบ

ผบก.ในสังกัด สงป.

ผกก.ผอ.สงป. และ ผกก.ผทง.สงป.

เพื่อทราบ ตามหนังสือ สกพ. ที่ ๐๐๐๙.๐๒/๑๕๓๒๒ ลง ๖ พ.ย.๖๑ ด้วยกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนัก และเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ สำหรับข้าราชการตำรวจ อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยมีค่าลงทะเบียนท่านละ ๗,๘๘๘ บาท (เจ็ดพันแปดร้อยสี่สิบแปดบาทถ้วน) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลัง หากประสงค์จะส่งข้าราชการตำรวจในสังกัดเข้าร่วมอบรมในโครงการ ฯ ดังกล่าว ให้กรอกแบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา ส่งให้ สงป. (ผ่าน ผอ.สงป.) ภายในวันศุกร์ที่ ๒๓ พ.ย.๖๑ พร้อมทั้งยืนยันค่าใช้จ่าย หากไม่มีผู้แสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาให้แจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

พล.ต.ต.

(พัฒน์วุธ อังคะนาวิน)

รอง ผบช.ภ.๙ รรท.รอง ผบช.๑ พรท.ผบช.สงป.

๗ พ.ย.๖๑

MV



สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	
เลขที่	28015
วันที่	24 ต.ค. 2562
เวลา	14.10 น.

ที่ พม ๐๔๐๓/ร ๓๒๗๕๓

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัด
 อบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
 ประจำปี ๒๕๖๒ ตามโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ
 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ
 ในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุ
 ที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา 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

พท.สภพ.	
เลขรับ	๘๒๓
วันที่	24 ต.ค. 2562
เวลา	14.10 น.

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี
 เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๘๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัด
 ตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และขอความกรุณา
 ส่งแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕, หรือ
 ทางอีเมล registerdon@gmail.com หรือ Line ID : @lwk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนด
 ในแต่ละรุ่นด้วยจักษุขอคุณยิ่ง

พท.สภพ.	
เลขรับ	๘๙47
วันที่	๒๐ / ๑๑ / ๒๕๖๒
เวลา	๙.๒๙ น.



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
 โทร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕
 โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

แบบยื่นยื่นการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๑

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

ส่วนที่ ๒

กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา ต้องมีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี

กรุณาส่งแบบยื่นยื่นตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ห้ามต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒ |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
ส่งแบบยื่นยื่น ภายในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ |

- การเดินทาง เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ เดินทางไปด้วยตนเอง
- การจัดห้องพัก พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....
 ให้ศูนย์ฯ จัดที่พักให้
 พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน)

ส่วนที่ ๓

- โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกใบเสร็จ.....
(ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)
- ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น.
- การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนา เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง
- อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ
- กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

หมายเหตุ : - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา "ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๐๑๓๓๕-๕" และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๔ ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้หนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการกองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิ์การคืนเงินในทุกกรณี

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓
 น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๔๒๓



ฉบับที่ ๖

เตรียมตัว

ก่อนเที่ยวชม

บุคลากรภาครัฐ

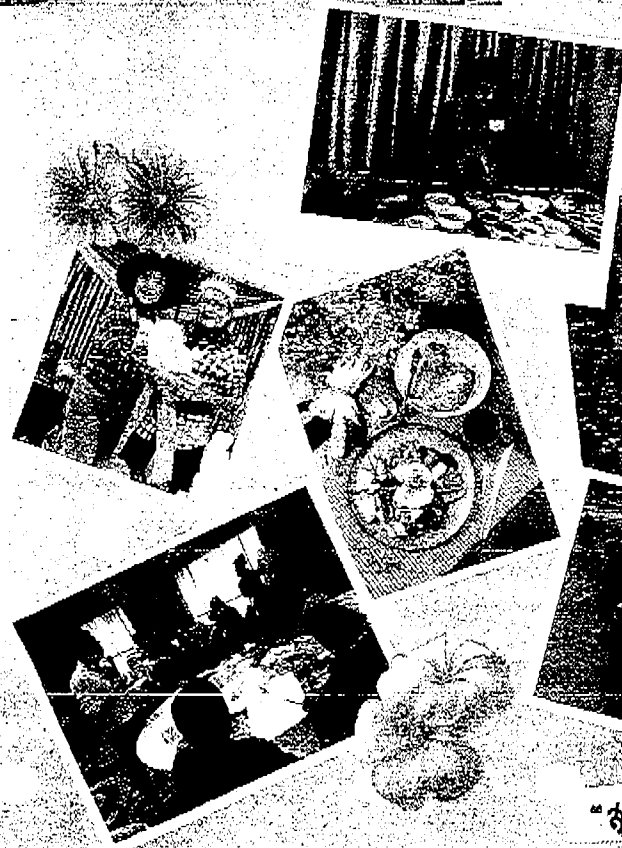
ปี 62



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน
Mission Health Promotion Center



“สุขภาพดี มีงานทำ เรียนรู้สังคม มั่นคงในชีวิต”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี



กรมกิจการผู้สูงอายุ 0 2642 4339 ต่อ 315
E-Mail : registerdope@gmail.com
www.dop.go.th

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคคลากรรัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ่าเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ. มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มหกเหล็ก จ.สระบุรี
 - *ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body analysis
 - *ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมบท
 - *กิจกรรมเชิดค้อน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

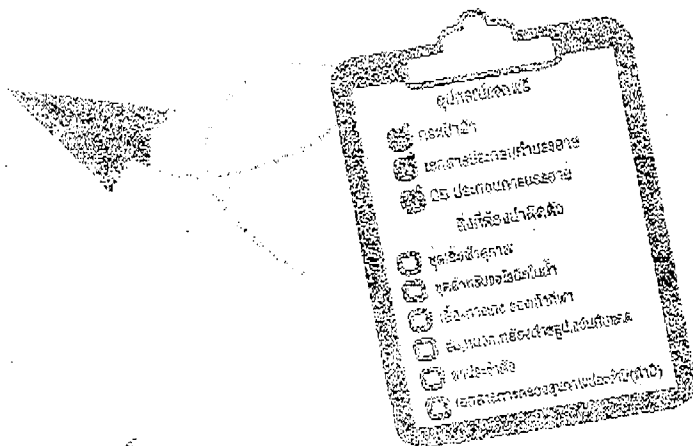
- 05.30 น. ดิมนอนตอนเช้า (Morning call) ทีม MHPC
- 06.00 น. ดิมนอนเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "กฎหมายควรรู้" โดย อ. บัญชา วิฑอยบัณฑิต
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมวัยเกษียณ" โดย ศาสตราจารย์ทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *ธรรมชาติบำบัด *นวด/อบไอน้ำ
 - *ยางยืด *หายใจ SKT
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ" โดย อ.สิริอาภรณ์ หนองทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ดิมนอนตอนเช้า (Morning call)
- 06.00 น. ดิมนอนเช้า ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บำบัดปวดด้วย สภพแวดล้อมมาอยู่ 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/แอโรบิค/โยโย่/โยโย่ หรือในสระจากูจี้/ดิมนอนเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สาขพันธ์รับอำลา "ราตรีดอกไม้บาน"
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

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



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 95/16 หมู่ 3 ต.มหกเหล็ก อ.มหกเหล็ก จ.สระบุรี 18180
โทร. 038-720-600-3, 062-631-1837 Fax: 038-720-601