โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๒</u> การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน	–	วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม	–	วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม	–	วันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
<u>วันจันทร์</u>	
๐๗.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรม
	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารสำนักงาน ก.พ.
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางไปยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัด สระบุรี
๑๐.๓๐ น.	- ลงทะเบียนรับเอกสาร
	- ทดสอบอายุรวัฒน์
	- ปฐมนิเทศ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	เข้าที่พัก
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสัมพันธ์ (แนะนำตัว) / เสริมสร้างชมรมรักการดี (๑)
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมผ่อนคลายในน้ำ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันอังคาร</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๑ (ก่อน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
	วัดความดันโลหิต/ขยับกาย/หายใจ/ไร้เจ็บปวด รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง อาจารย์พนอม แก้วกำเนิด**
๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ / จัดกระดูกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	**เปิดเวทีเสวนา รู้ตัว / รู้ตน พ้นวิกฤติ** **ประเมินผลสุขภาพ นายแพทย์จิติศักดิ์ พูลศรีสวัสดิ์**
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันพุธ</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๖.๐๐ น.	**ออกกำลังกายยามเช้า (ซี่กง)**
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานชมรม
๐๙.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์**
๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสขุภาพ
๑๐.๔๕ น.	**บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง**
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	**บรรยายเรื่อง กบข.**
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ

วัน / เวลา	กิจกรรม
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ
	- จัดกระดูกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	**บรรยาย กินอยู่เพื่อปรับธาตุ อาจารย์เอกชัย ณ ป้อมเพ็ชร์**
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันพฤหัสบดี</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ น.	**ออกกำลังกายยามเช้า "โยคะ รักษาตัว"**
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม "เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส"
๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Work shop) "การบริหารการเงินหลังเกษียณ" อาจารย์สุนิติ ถนัดวณิชย์
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๔.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒)
	กิจกรรมจิตอาสา / พาทำดี (ณ สถานสังเคราะห์คนไร้ที่พึ่งทับกวาง)
๑๕.๐๐น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	ลงธาราบำบัด/เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒) ต่อ
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันศุกร์</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๒ (หลัง)
	วัดความดันโลหิต / ขยับกายได้พลัง
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า / รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	ศึกษาดูงานนอกสถานที่ต่อ ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ นวนคร จ.ปทุมธานี

วัน / เวลา	กิจกรรม
	- หลักสูตร ๑ ตามรอยพ่อ
	- ชมภาพยนตร์ ๓ มิติ
	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
	- กิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด
	- พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (นอกสถานที่ ร้านมาดู พาวิเลี่ยน ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ)
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาทค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)**
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น** คุณกัญญา เศษวงค์ โทร. ๐๘ ๐๐๐๓ ๘๗๗๖ คุณนงนุช นุ่มวัด โทร. ๐๘ ๕๑๒๕ ๕๒๐๓ หรือ คุณไพริน ทำขุนทด โทร. ๐๘ ๖๗๕๙ ๑๕๑๒
- **<u>สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป</u>**

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
๔. ผู้ที่มีใบผลการตรวจร่างกายอยู่แล้ว ขอให้นำไปด้วย

- **<u>สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ</u>**

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ลงทะเบียน ที่ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และจะออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี ในเวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ *(ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ ฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่**<u>***ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร.๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕-๕๒๐๓***</u>***)***

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. **อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัติ) <u>ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด</u> และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์**

****