



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน - ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน

ดำเนินการโดย

นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) กรุงเทพฯ – สมุทรสงคราม (อัมพวา) – ราชบุรี	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึงโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ของมูลนิธิชัยพัฒนา ร่วมเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน ฟังบรรยายและเดินชมสวนเกษตร ชมพันธุ์ไม้ท้องถิ่นและพืชสมุนไพร และร่วมทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อทำความรู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่มเกษียณ <i>*เตรียมร่ม หมวก แว่นกันแดด และรองเท้าเดินสบาย เพราะต้องเดินในสวน</i>
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	รู้จักของดีอัมพวา ช่วยกันทำ แบ่งกันชิม โดยเวียนกลุ่มแบ่ง ๓ ฐาน + ชวนเคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวบนเตาตาลแบบโบราณที่หาชมยาก ชิมน้ำตาลมะพร้าวอุ่นๆ จากเตา หอมกรุ่นละมุนลิ้น + ลองทำน้ำม่วงชื่นชานชาลา เครื่องดื่มชีกเนเจอร์ของอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ซึ่งเป็นสูตรพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ + ช่วยกันปั้นแป้ง เติมน้ำตาลทำขนมไทย อร่อยคลุกเคล้าความสนุก
๑๔.๓๐ - ๑๕.๑๕ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา เช็คอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ชมวิดีโอให้ความรู้ เรื่องบำเหน็จตกทอด : ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายกสมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรจะต้องเลือกอย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ วิทยากรรับเชิญ (สลับหมุนเวียนใน ๕ รุ่น) : พลเดช วรรณัทร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา ค้นพบความสดใสหลังเกษียณเป็นจิตอาสาสอนศิลปะอีกด้วย

	<p>: วิไลดา วนดุรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพจริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน</p> <p>: วิศิษฐ์ สิงห์เสนห์ จากอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย จบปริญญาโท และพูดได้ 6 ภาษา หลังเกษียณเลือกเส้นทางอาชีพที่ไม่มีใครคาดคิด คือคนขับแท็กซี่ รายได้ห้าหลักต่อเดือน</p> <p>: คุณณันทพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าว น้ำหอมอแกนิกส์</p> <p>: รศ.วิจิตร วรุตบางกูร อดีตอาจารย์ภาควิชาบริการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งปันประสบการณ์ท่องเที่ยวรอบโลก</p> <p>: ดร.ฐิณีวรรณ วุฒิวិถัยการ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คือนคนดีผู้สูงส่ง</p>
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	งานกระดาษใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	โรคที่ชอบเข้ามาตีสนิทหลังวัยเกษียณ รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต และเกิดจาก “การกิน” ของตัวเราเอง ในเมื่อกินสร้างโรคได้ ก็กินรักษาโรคได้เช่นกัน รู้จักพิชผักสมุนไพรใกล้ตัว “กินเป็น-เป็นยา” โดย รศ.พร้อมจิต ศรีลัมภ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชพฤกษศาสตร์ อดีตผู้จัดการสวนสิริรุกษชาติมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมเวิร์กช็อปพรรษาไปกับสมุนไพรนานาชนิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมเล่นสาดตามอัธยาศัยและสร้างมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / เล่นบอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม / จิตอาสาทำคุณข้างจับมือเพื่อบริจาคให้ผู้ป่วย / คาราโอเกะ/ ส่วนศิลปะก็อาจจะสอนเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดช วรรณตราเป็นวิทยากร
วันที่สาม (วันพุธ) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>บริหารจัดการ ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”</p> <p>รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี</p> <p>ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย</p> <p style="text-align: right;">* การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ</p>

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจศรีย” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมเล่นตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ จิตอาสาคุณข้างจับมือ / คาราโอเกะ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสายามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ วิทยากร : คุณมนัญญา จงวัฒนานุกูล กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ “ลมหายใจ” ที่เราใช้เพื่อร้องเพลงกับลมหายใจของชีวิต เป็นสิ่งเดียวกัน มาทดลองเรียนรู้การฝึกร้องเพลงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ฝึกหายใจ และฝึกฝนความจำ วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เรา คุ้นหู เช่น สายธาร ใจรัก เหมันต์ที่ผ่านพ้นไป ภาวิงค์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์) ราชบุรี - นครปฐม - กรุงเทพฯ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสายามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เช็คเอาท์ออกจากโรงแรม และเดินทางสู่นครปฐม สักการะพระปฐมเจดีย์ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คู่มือเมืองนครปฐม แวะตลาดดอนหวายก่อนกลับบ้าน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

- อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
- ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
 - สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
 - สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๑๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี – โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว
- * เนื่องจากโรงแรมมีห้องพักรักษาจำนวนจำกัด สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่นิเทศสารโอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุพผากลิ่น โทร. ๐๘-๑๖๙๙-๕๓๑๕ , ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๘-๖๗๗๗-๖๙๑๙
- Line Id : @olunlaclub

สิ่งที่กรุณาเตรียมมาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
- รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไปโครงการอัมพวาชัยพัฒนานุรักษ์
- ที่พักมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมาด้วย)
- สมาร์ตโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด



วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท เปเปอร์คอร์ธ จำกัด

ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 909-0-164865

ถ่ายภาพหลักฐานการโอนเงินมาที่ Line ID : @Olunlaclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08-1699-5315 , 08-6777-6919



