

## โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

### หลักสูตรที่ ๒.๑

### โปรแกรม “โลกใบใหม่ - ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด ๑๙” ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้จัดหลักสูตร โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๒.๑ ให้กับข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ได้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุ และด้วยในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมด้วยมลภาวะเป็นพิษ การแพร่ระบาดของโรคภัยต่าง ๆ บางโรคสามารถควบคุมและป้องกันโรคได้ และบางโรคก็ยังไม่สามารถควบคุมหรือป้องกันได้ ดังนั้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและปลอดภัย สามารถดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ได้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การทำประโยชน์เพื่อสังคม การส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณ บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด จึงได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้จัดหลักสูตร ๒.๑ ด้วย โปรแกรม “โลกใบใหม่-ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด ๑๙” เป็นโปรแกรมเชิงปฏิบัติการซึ่งประกอบด้วย

- การอบสมุนไพร/สระสปา/การบำบัดตนเองด้วยหินร้อน /กดจุดหยุดเครียด เป็นการดูแลสุขภาพกาย ผ่อนคลายความเมื่อยล้าช่วยให้โลหิตไหลเวียน
- บรรยาย “ผู้สูงวัยหัวใจไอที” แนะนำวิธีการเล่นออนไลน์ไว้อย่างน่าสนใจสำหรับผู้สูงวัยที่ยังไม่มีความชำนาญกับสื่อเหล่านี้ เช่น การย้ายเครื่อง เปลี่ยนเบอร์มือถือ โอนไม่หาย ป้องกันการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวจากแอปภายนอก ตรวจสอบว่ามีใครแอบใช้บัญชีไลน์ของเราหรือไม่ การแชร์ตำแหน่งที่ตั้ง (ซึ่งจะช่วยให้มากในกรณีฉุกเฉิน) หรือ ก่อนแชร์ข้อมูลอะไรควรตรวจสอบก่อน เป็นต้น
- บรรยาย “ด้านโควิด-๑๙ พิชิตทุกโรคด้วยภูมิปัญญาไทย” ด้วยการใช้อ็ครวมภูมิปัญญาไทย ในด้านอาหารสมุนไพร หลักการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างภูมิ
- การใส่บาตร / ธรรมะอารมณ์ดี เป็นการดูแลสุขภาพจิต ปรับจิตใจ เพื่อให้จิตใจสงบนิ่งและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขหลังเกษียณอายุ
- การศึกษาดูงาน ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านหนองทราย เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะนำกลับไปพัฒนาชุมชน หรือ ภูมิลำเนาเดิม เมื่อเกษียณแล้ว
- ศึกษาดูงาน เมืองมัลลิกา / สะพานข้ามแม่น้ำแคว ด่านจามจุรียักษ์ เป็นการศึกษาประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมของประเทศไทยในอดีต
- กิจกรรมสร้างสุข “ทูปใบไม้ดอกไม้บานฤดูผ้า” ทำเป็นงานอดิเรกยามว่าง หรือทำเป็นอาชีพได้ เป็นการทำงานศิลปะที่เป็นแบบ หรือ เอกลักษณ์ ของตนเอง ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยทำให้เกิดสมาธิ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการ ทำทำเนียบรุ่น เลือกประธานรุ่น ตั้งชื่อรุ่น เป็นการสร้างเครือข่ายกลุ่ม สร้างเพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการนัดพบพูดคุยกันหลังจากไม่ได้ทำงานแล้ว

### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน (ยกเลิก)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน (เพิ่มเติม)

### ดำเนินการโดย

บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด

รายละเอียดโปรแกรม

<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ.ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋า เพื่อเดินทาง (อาหารว่างบนรถ)
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึง เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	กล่าวต้อนรับ ซึ่งแจ้งรายละเอียดโปรแกรม เช่นชื่อรับอุปกรณ์ประกอบการเข้าโครงการ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่ม แนะนำโปรแกรม ทีมงาน และ ผู้เข้าร่วมโครงการ/รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/แอโรบิกในน้ำ/ ฟ้อนคลายความเมื่อยล้าในสระน้ำอุ่น
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย ยืดเส้นแบบ “โยคะ” เพื่อสุขภาพ นอนสมาธิ
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ ต้านโควิด-๑๙ พิชิตทุกโรคด้วยภูมิปัญญาไทย (สุขภาพองค์รวม)” ชิมน้ำสมุนไพรต้านโควิด / กดจุดหยุดเครียด / บำบัดหินร้อน
	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๒.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๓๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย“สูงวัย...หัวใจ IT” / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/แอโรบิกในน้ำ/ ฟ้อนคลายความเมื่อยล้าในสระน้ำอุ่น
๑๘.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สร้างเพื่อน-สร้างรอยยิ้ม / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	ศึกษาดูงาน เมืองมัลลิกา – สะพานข้ามแม่น้ำแคว - ต้นจามจุรียักษ์
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น	ร่วมทำบุญใส่บาตร และ รับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ.๑๒๔”เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีต
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึง “เมืองมัลลิกา ร.ศ.๑๒๔” ชมเมือง ย่านการค้า วิถีชีวิตการค้าของพ่อค้า แม่ค้า ชาวสยามในยุค ร.ศ.๑๒๔ ชมเรือนเดี่ยว เรือนของชนชั้นกรรมาชีพ ชาวไร่ ชาวนา / เรือนคหบดี ซึ่งแสดงถึงงานวิจิตรแบบชนชั้นเจ้าขุนมูลนาย ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่า บรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางไปสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ “สะพานข้ามแม่น้ำแคว”

๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	สะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางรถไฟสายยุทธศาสตร์ ที่สร้างขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ โดยหยาดเหงื่อแรงงาน รวมทั้งชีวิตของเชลยศึกพันธมิตรนับหมื่นคน
๑๕.๐๐ น.	เดินทางกลับสู่ที่พัก แวะชม “ต้นจามจุรียักษ์” อายุมากกว่า ๑๐๐ ปี ขนาด ๑๐ คนโอบ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงเลกาซี กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	ธรรมะอารมณ์ดี หัวข้อ “การปรับจิตใจและดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ” (ที่มงานพระวิทยากรจากวัดยานนาวา) / รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสร้างสุข “ทูป-พิมพ์ภาพดอกไม้ใบไม้ลงบนถุงผ้า” สัมผัสความงามจากธรรมชาติ คิดสร้างสรรค์ผลงานบนถุงผ้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถทำที่บ้านเป็นงานอดิเรก หรือ ต่อยอดเป็นชิ้นงานเพื่อสร้างรายได้ (กิจกรรม CSR เพื่อนำไปแจกเป็นถุงใส่ยาให้โรงพยาบาลที่ขาดแคลน) ผู้เข้าร่วมโครงการได้กลับบ้านเป็นที่ระลึกคนละ ๑ ใบ / รับประทานอาหารว่าง / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น	รับประทานอาหารเย็น สรุปลงแนวความคิด ...สังสรรค์อำลา / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์)</b>	
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางไปศึกษาดูงาน “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” ต.หนองสาหร่าย อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี
๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึง “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” เป็นต้นแบบ แหล่งความรู้ วิถีแห่งการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงที่แท้จริง เช่น โครงการธนาคารความดี การทำปุ๋ยอินทรีย์อัดเม็ด การทำวัตรกรรมเกษตรอัจฉริยะ ตลาดข้าว ลดต้นทุนการผลิต ลดการใช้สารเคมีทำให้สุขภาพของเกษตรกรดี ส่งเสริมการออม ฯลฯ
๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจาก “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน “ร้านแม่บัวคำ” และ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๕.๓๐ น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

\*\*\*ผู้ที่เดินทางโดยเครื่องบิน / รถโดยสารประจำทาง กรุณาจองตั๋วล่วงหน้า (วางแผนเวลาล่วงหน้าสำหรับปัญหาเรื่องการจัดจราจร)\*\*

## หมายเหตุ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม  
พักเดี่ยวท่านละ ๙,๙๐๐ บาท  
(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี และการเดินทางใน ระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ใน ค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)
2. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์และมื้ออาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์
3. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ
4. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ
5. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
6. ชำระค่าลงทะเบียนที่รีสอร์ทด้วย เงินสด หรือ บัตรเครดิต (ไม่คิดค่าธรรมเนียม)

**\*\*\* สำหรับท่านที่เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางโครงการจัดให้ชำระค่าลงทะเบียนเต็มจำนวน\*\*\***

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณธนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ Line ID : addytyc / email : asd\_co4@hotmail.com

คุณสุพิศรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐ Line ID : jeedna

บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๑-๒ / รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐/๐๙๗ ๐๓๔ ๖๙๒๘

## อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

ทำเนียบรุ่น รูปแบบ USB

อุปกรณ์ประกอบการอบรม หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าใส่อุปกรณ์

## สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาโรคไปด้วย/ รม / หมวก / แวนตากันแดด

การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดโปรแกรม (สุภาพสตรีสวมกางเกงได้)

การแต่งกายคืนวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (สวยงามตามอัธยาศัย)

ชุดสำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย เสื้อยืดและกางเกงขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ

เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

รองเท้าลาลองสวมสบายสำหรับใส่เดินทางหรือเดินพักผ่อน