

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๓

โปรแกรม “Retire & Restart การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ”

วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงรอบใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว ดูแลสุขภาพ เป็น blogger / youtuber การฝึกฝนเพิ่มเติมความรู้และทักษะใหม่ๆ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ เปิดรับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมกับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับโอ-ลันลา

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๙๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๙๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๙๐ คน

ดำเนินการโดย

บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด โดยโอ-ลันลา นิตยสารเพื่อความเบิกบานของวัยลันลา

รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - ออยุธยา - นครนายก
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๐ น.	เริ่มต้นการเดินทางด้วยความมีศรัทธา เยือนวัดนิเวศธรรมประวัติ ซึ่งตั้งอยู่บนเกาะกลางแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นวัดที่มีสถาปัตยกรรมงดงาม แปลกตาในศิลปะแบบโกธิก สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ปี พ.ศ.๒๔๒๑
๑๐.๑๐ - ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางไปสู่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะเกิด
๑๐.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	เดินทางถึงวัดพญาญาติ ชุมชนเกาะเกิด สักการะหลวงพ่อดำ พระพุทธรูป ๔๐๐ ปีที่ดำนในเป็นทองคำแท้สมัยอยุธยา ผู้คนที่มากราบไหว้เชื่อว่าหากทุกข์ใจมากราบหลวงพ่อก็จะเกิดเรื่องดี ๆ กับชีวิต จากนั้นร่วมกิจกรรมตามฐานการเรียนรู้ ฐาน ๑. บ้านสมุนไพรอายุวัฒนะ เรียนรู้เรื่องการปรับสมดุลร่างกาย รู้จักวิธียืดกล้ามเนื้อคลายเส้นด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ฐาน ๒. ทำลูกประคบสดสมุนไพรเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเส้นเลือด *รับประทานอาหารกลางวันที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะเกิด
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ออกเดินทางไปวังรี รีสอร์ท เช็คอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	*ถ่ายทำทำเนียบรุ่น
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายกสมาคม นักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรเลือกอย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ แนะนำทีมงานและวิทยากร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ วิทยากรรับเชิญ (รุ่น ๑,๒) : คุณพลเดช วรฉัตร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา ค้นพบความสดใสหลังเกษียณทำงานศิลปะ และเป็นจิตอาสาสอนศิลปะอีกด้วย : คุณฉันทพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าว น้ำหอมอแกนิกส์ : ดร.ฐิณีวรรณ วุฒิวิทย์การ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คือนคนที่สู้สังคม

	<p>วิทยาการรับเชิญ (รุ่น ๓)</p> <p>: คุณไมตรี ลิ้มปิชาติ อดีตผู้ช่วยผู้ว่าการการประปานครหลวง หลังอายุ ๖๐ จับพู่กันหัตถวาดรูปจนสามารถมีนิทรรศการศิลปะแล้วหลายครั้ง และหัดเล่นเฟชบุ๊กตอนอายุ ๗๐ กว่า</p> <p>: คุณวิไลดา วนตรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพจริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน</p> <p>: ดร.พิลาศพงษ์ ทรัพย์เสริมศรี หลังเกษียณจากภาคเอกชน ก็หวนสู่การเล่นดนตรีที่รัก และแบ่งปันความสุขจากเสียงเพลง ในฐานะครูจิตอาสาสอนดนตรีให้กับผู้สูงอายุ</p>
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	งานกระดาษใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั้นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ/ฟิตเนส/บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ศิลปะยักย้อเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดชเป็นวิทยากร/ฟุตบอล/แชร์บอล)
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>บริหารจิต ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี</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 ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั้นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ/ฟิตเนส /ฟุตบอล/แชร์บอล)
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>Workshop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม</p> <p>*ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม</p>

	กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การ รักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพใจและกาย การร้องเพลง ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกาย ผีกฝนความจำ แต่ยังช่วยคลายเครียด ลด ความกังวลและซึมเศร้า ยกระดับอารมณ์และสมาธิ วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เราคุ้น หู เช่น สายธาร ใจรัก เหม็นต์ที่ผ่านพ้นไป ภาวังก์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Workshop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพใจและกาย
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสายามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ทำแบบประเมิน และออกเดินทางไปปิ่นฟ้าฟาร์ม
๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ผ่อนคลายท่ามกลางบรรยากาศบริสุทธิ์ และพื้นที่สีเขียวของ “ปิ่นฟ้าฟาร์ม” จังหวัดปทุมธานี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรใกล้กรุงเทพฯ สุขสงบบนวิถีเกษตรพอเพียง แวดล้อมด้วยต้นไม้ และ นาข้าวเขียวขจี <p style="text-align: right;">*รับประทานอาหารกลางวันที่ปิ่นฟ้าฟาร์ม</p>
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

* ค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - นครนายก และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารประเภททั่วไป โดยมีเนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ปลา กุ้ง ฯลฯ (มีบริการกาแฟใน Coffee break) ในหลักสูตรไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน สามารถชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ หรือโอนเงินล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

เจ้าหน้าที่โอ-ลันลา คุณศุภานญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น/ คุณสุพิน ธนวัฒน์เสรี
โทร. ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๙-๓๖๒๙-๘๖๒๔, ๐๘-๑๙๑-๙๕๓๑๕
หรือแอดไลน์ Line ID : @olunlaclub



หรือสแกนดูข้อมูลโครงการและได้ที่



อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์, เอกสารประกอบการบรรยาย , ไฟล์ทำเนียบรุ่น (ดาวน์โหลดได้ผ่านระบบ Cloud)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- เตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
- รีสอร์ตที่มีสระว่ายน้ำ ฟิตเนส ฟุตบอล แคร้บอล (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมา ส่วนอุปกรณ์ฟุตบอล แคร้บอล กรุณาแจ้งได้ที่ทีมงาน)
- รีสอร์ตที่มีอิมเมจ์เกลือเพื่อสุขภาพ (ผู้ใช้บริการเสียค่าใช้จ่ายเอง) / มีจักรยานให้เช่า
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด / รองเท้าเดินสบาย / ยากันยุง

** โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ โดยพิจารณาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-๑๙ ในช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมแต่ละรุ่น และคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้ร่วมอบรมจะได้รับ