

**โครงการสัมมนา เรื่อง “ชีวิตสดใสวัยเกษียณ”**  
**รุ่นที่ ๑ ในระหว่างวันที่ ๑๔ – ๑๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓**  
**รุ่นที่ ๒ ในระหว่างวันที่ ๑๗ – ๑๙ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓**  
**ณ ห้องธีระ สูตะบุตร ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี**  
**และโรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม**

\*\*\*\*\*

**๑. หลักการและเหตุผล**

บุคลากรถือเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนขององค์การ ยิ่งหากเป็นบุคลากรที่อุทิศเวลาเกือบทั้งชีวิตเพื่อทำงานให้แก่องค์การ ยิ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้องค์การประสบความสำเร็จ บุคลากรที่กำลังจะเกษียณอายุถือได้ว่าเป็นบุคลากรในกลุ่มดังกล่าว การเกษียณอายุการทำงานเป็นสภาวะการณ์สำคัญในชีวิตของบุคคลคนหนึ่ง โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นผู้เกษียณอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการวางแผนจัดรูปแบบชีวิตให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ มีการเตรียมพร้อม ปรับเปลี่ยนหรือรับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การรับประทานอาหารที่เหมาะสม แนวทางเกี่ยวกับการเงินและสิทธิประโยชน์หลังเกษียณอายุ และสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุดังกล่าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ตระหนักในความสำคัญของเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงได้จัดให้มีโครงการสัมมนาขึ้น เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้บุคลากรมีพลังในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณต่อไป

**๒. วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสัมมนา

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับวัยเกษียณ
๒. มีความรู้ ความเข้าใจแนวทางเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์หลังเกษียณอายุ (เงินชดเชย กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนประกันสังคม)
๓. มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เกษียณให้รู้จักและคุ้นเคยกัน
๔. ได้รับทราบ ฝึกปฏิบัติ วิธีการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
๕. มีโอกาสเยี่ยมชมและศึกษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตท้องถิ่น

**๓. หัวข้อในการสัมมนา**

๑. กินอย่างไรให้ปลอดภัย และอายุยืน
๒. แนวทางเกี่ยวกับการเงินและสิทธิประโยชน์หลังเกษียณอายุ
๓. การบริหารร่างกายด้วยหลักมณีเวชเพื่อสุขภาพที่ดีในวัยเกษียณ
๔. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เกษียณ
๕. ศึกษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตท้องถิ่น

**๔. วัน เวลา และสถานที่**

- รุ่นที่ ๑ ในระหว่างวันที่ ๑๔ – ๑๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓ ณ ห้องธีระ สูตะบุตร ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี และโรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม

- รุ่นที่ ๒ ในระหว่างวันที่ ๑๗ - ๑๙ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓ ณ ห้องธีระ สุตะบุตร ชั้น ๒ อาคาร  
สารนิเทศ ๕๐ ปี และโรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม

#### **๕. กลุ่มเป้าหมาย**

๑. ข้าราชการ พนักงาน และลูกจ้างประจำ ที่จะเกษียณอายุราชการในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๘๐  
คน แบ่งเป็น ๒ รุ่น รุ่นละ ๔๐ คน หากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก โดยจะเรียงลำดับตามวันและ  
เวลาที่แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการถึงกองการเจ้าหน้าที่

\* **หมายเหตุ** จัดโครงการนี้ให้ผู้ที่เกษียณ ท่านละ ๑ รอบ สำหรับผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการนี้แล้ว  
จะไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้อีก

๒. วิทยากรและทีมงานวิทยากร จำนวน ๕ คน

๓. เจ้าหน้าที่กองการเจ้าหน้าที่ จำนวน ๕ คน

#### **๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

#### **๗. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และได้ทราบแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพกายที่ถูกต้อง  
สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่าง  
เหมาะสมต่อไป

#### **๘. การประเมินผลโครงการ**

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุดไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

#### **๙. กำหนดการ**

##### **วันแรก: วันที่ ๑๔ และ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓**

เวลา ๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ห้องธีระ สุตะบุตร ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี
เวลา ๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.	พิธีเปิด
เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายในหัวข้อ “กินอย่างไรให้ปลอดภัย และอายุยืน” และ “แนวทางเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์หลังเกษียณอายุ”
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ บริเวณชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี
เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางไปยัง โรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม
เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ถึงที่พัก และ พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	ศึกษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตท้องถิ่น
เวลา ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่สอง: วันที่ ๑๕ และ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๓**

เวลา ๗.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยหลักกมณีเวช
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นั่งเรือแวะไหว้พระ และชมวิถีชีวิต ๒ ฝั่งคลอง
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและงานเลี้ยงสังสรรค์
เวลา ๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่สาม: วันที่ ๑๖ และ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓**

เวลา ๗.๐๐ - ๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	สักการะหลวงพ่อบ้านแหลม วัดเพชรสมุทรวรวิหาร และซื้อของฝาก ณ ตลาดร่มหุบ
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

---

**\*\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม\*\***