โครงการสัมมนา เรื่อง “ชีวิตสดใสวัยเกษียณ”

ในระหว่างวันที่ ๒๗ - ๒๙ สิงหาคม 256๒

ณ ห้องประชุมกำพล อดุลวิทย์ ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ 50 ปี

และเดอะ รีเจ้นท์ ชะอำ บีช รีสอร์ท จ.เพชรบุรี

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

1. **หลักการและเหตุผล**

บุคลากรถือเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนขององค์การ ยิ่งหากเป็นบุคลากรที่อุทิศเวลาเกือบทั้งชีวิตเพื่อทำงานให้แก่องค์การ ยิ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้องค์การประสบความสำเร็จ บุคลากรที่กำลังจะเกษียณอายุถือได้ว่าเป็นบุคลากรในกลุ่มดังกล่าว การเกษียณอายุการทำงานเป็นสภาวการณ์สำคัญในชีวิตของบุคคลคนหนึ่ง โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นผู้เกษียณอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการวางแผนจัดรูปแบบชีวิตให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ มีการเตรียมพร้อม ปรับเปลี่ยนหรือรับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนาเพื่อจิตใจที่เบิกบานและสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุดังกล่าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ตระหนักในความสำคัญของเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงได้จัดให้มีโครงการสัมมนาขึ้น เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้บุคลากรมีพลังในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณต่อไป

**๒. วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสัมมนา

 ๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารด้วยหลักทาง เวชศาสตร์ชะลอวัย

 ๒. มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เกษียณให้รู้จักและคุ้นเคยกัน

 ๓. ได้รับทราบ ฝึกปฏิบัติ วิธีการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

 ๔. มีโอกาสศึกษาธรรมะ อันก่อให้เกิดมงคลแก่ชีวิต

**๓. หัวข้อในการสัมมนา**

๑. เกษียณอย่างมีไฟด้วยเวชศาสตร์ชะลอวัย

๒. การบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีในวัยเกษียณ

๓. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เกษียณ

๔. ศึกษาธรรมะ และทำบุญร่วมกันอันก่อให้เกิดมงคลแก่ชีวิต

**๔. วัน เวลา และสถานที่**

ในระหว่างวันที่ ๒๗ – 2๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมกำพล อดุลวิทย์ ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ 50 ปี และเดอะ รีเจ้นท์ ชะอำ บีช รีสอร์ท จ.เพชรบุรี

**๕. กลุ่มเป้าหมาย**

 ๑. ข้าราชการ พนักงาน และลูกจ้างประจำ ที่จะเกษียณอายุราชการในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ รวมจำนวน ๘๐ คน หากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก โดยจะเรียงลำดับตามวันและเวลาที่แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการถึงกองการเจ้าหน้าที่

 **\* หมายเหตุ** จัดโครงการนี้ให้ผู้ที่จะเกษียณปีละ ๑ ครั้ง สำหรับผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการนี้แล้วจะไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้อีก

 ๒. วิทยากรและทีมงานวิทยากร จำนวน 6 คน

 ๓. เจ้าหน้าที่กองการเจ้าหน้าที่ จำนวน 5 คน

 **๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

 กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**๗. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และได้ทราบแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพกายที่ถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

**๘. กำหนดการ**

**วันที่ ๒๗ สิงหาคม 256๒**

เวลา ๘.๐๐ – ๘.๓๐ น. ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมกำพล อดุลวิทย์ ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี

เวลา ๘.๓๐ - ๙.๐๐ น. พิธีเปิด โดยอธิการบดี

เวลา ๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายในหัวข้อ “เกษียณอย่างมีไฟด้วยเวชศาสตร์ชะลอวัย”

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ บริเวณโถงลิฟท์ ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ออกเดินทางไปยัง เดอะ รีเจ้นท์ ชะอำ บีช รีสอร์ท จ.เพชรบุรี

เวลา ๑๖.๓0 – ๑๘.00 น. ถึงที่พัก และ พักผ่อนตามอัธยาศัย

เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

เวลา ๑๙.๓๐ พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ ๒๘ สิงหาคม 256๒**

เวลา ๗.๐๐ - ๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยหลักมณีเวช

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ศึกษาธรรมะ ณ วัดห้วยมงคล

เวลา 1๕.๓0 – 1๖.๓0 น. เข้าชมโครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ

เวลา ๑7.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

 เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นและงานเลี้ยงสังสรรค์

 ธีม : Let’s go to the beach

เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ ๒๙ สิงหาคม 256๒**

เวลา ๗.๐๐ – ๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๑๐.๐๐ – 1๑.๓๐ น. เข้าชมพระราชนิเวศน์มฤคทายวัน

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ครัวห้วยทราย

เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. แวะซื้อของฝาก ณ ร้านบ้านขนมนันทวัน

เวลา ๑๔.๓๐ – 16.๓0 น. เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

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