



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานธุรการ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลนางแล โทร. ๑๐๓

ที่ ขร ๕๔๗๐๑/-

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรม”หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานสวนท้องถิ่น”เกษียณสร้างสุข” (Happy Reterement) รุ่นที่ ๗

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

## ๑. เรื่องเดิม

ตามที่ ได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ว่าที่ ร.ต.สุเมธ วิชัยนันท์ ตำแหน่ง ปลัดเทศบาลตำบลนางแล สังกัดเทศบาลตำบลนางแล เดินทางไปราชการเพื่อเข้ารับการฝึกอบรม ”หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานสวนท้องถิ่น”เกษียณสร้างสุข”(Happy Reterement) รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี นั้น

## ๒. ข้อเท็จจริง

บัดนี้ ข้าพเจ้า ว่าที่ ร.ต.สุเมธ วิชัยนันท์ ได้จบหลักสูตรการฝึกอบรมฯ แล้ว จึงขอสรุปรายงานผลการฝึกอบรม ดังนี้

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

รายงานตัว/ลงทะเบียนรับเอกสาร

๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.

พิธีเปิดการอบรม และปฐมนิเทศ โดย ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ทีมงาน สพบ.และคณาจารย์ มธ

๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

วิชา เกษียณอย่างไรให้มีความสุข Happy Retiement วิธีการวางแผนและการกำหนดแผนการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดย รศเล็ก สมบัติ : ต้องมีความมั่นคง ๕ ด้าน

๑. ด้านสุขภาพ กายและจิต

๒. ทางการเงิน

๓. ทางจิตวิญญาณ ภูมิใจและพึงพอใจ รักตัวเองรักผู้อื่น ทำตนให้มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

๔. มั่นคงทางสังคม

๕. มั่นคงด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

: ระยะต่างๆ ของวัยเกษียณ มี ๖ ระยะ

๑. ระยะก่อนเกษียณ

๒. ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ

๓. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย

๔. ระยะเริ่มปรับตัว

๕. ระยะปรับตัวได้

๖. ระยะสุดท้ายของชีวิต

/การวางแผน...

การวางแผนเกษียณอายุและการวางแผนการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุ  
ราชการ

ต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้า มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเริ่มจาก  
ตนเอง

การพึ่งตนเองในด้านสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความมั่นคงทางการเงิน  
ทัศนคติที่ดีต่อความสูงอายุ การสร้างคุณค่าในตัวเองด้วยการคิดบวก  
การทำงานที่สร้างคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่น เรียนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง  
ของสังคมที่ผ่านเข้ามากับคนในครอบครัวและสังคม  
การพัฒนาบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๐๙.๐๐ -๑๒.๐๐ น.

สวัสดิการและสิทธิของผู้เกษียณอายุราชการ โดย นางสาวอติทยา พยาบาล  
หัวหน้าฝ่ายการเงินและบัญชี กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ได้แจ้งสิทธิต่างๆ ให้ทราบ เช่น

: บำนาญพิเศษ หรือบำเหน็จพิเศษ กรณีเสียชีวิต ทายาทจะได้รับ ๓ เดือน  
ของบำนาญ

: ส่วนมากผู้ที่เกษียณอายุราชการ หน่วยงานจะเลื่อนขั้นเป็นกรณีพิเศษ  
บำเหน็จ เป็นการจ่ายครั้งเดียว ก้อนเดียว โดยผู้ที่ขอรับบำเหน็จจะหมดสิทธิ์  
ทุกอย่าง เช่น ค่าเล่าเรียนบุตร ค่ารักษาพยาบาล

บำนาญ เป็นการที่ผู้เกษียณราชการ ได้รับตลอดเวลาขณะยังมีชีวิตอยู่  
โดยหลักการคิดบำเหน็จ บำนาญ เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่ระเบียบ  
กำหนด

ทายาท หมายความว่า

๑.บุตร รวมถึงบุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตรชอบด้วย  
กฎหมายของผู้ตาย ซึ่งได้มีการฟ้องร้องคดีขอให้รับเด็กเป็นบุตรก่อนหรือภายใน  
หนึ่งปีนับแต่วันที่บิดาตายหรือนับแต่วันที่รู้หรือควรรู้ได้ถึงความตายของบิดา

๒. สามีนีหรือภรรยา

๓. บิดามารดา

ผู้อุปการะ หมายความว่า

๑.ผู้ที่ได้อุปการะเลี้ยงดูให้การศึกษาผู้ตายมาแต่เยาว์ ฉันทบิดามารดา  
หรือบุตรหรือ

๒. ผู้ที่ได้อุปการะข้าราชการบำนาญท้องถิ่นหรือข้าราชการบำนาญ  
ท้องถิ่นผู้มีรายได้น้อยเพียงพอก่ออุปการะข้าราชการ  
บำนาญส่วนท้องถิ่นผู้ซึ่งป่วยเจ็บทุพพลภาพหรือวิกลจริตไม่  
สามารถที่จะช่วยตัวเองได้และต้องเป็นผู้ให้อุปการะประจำเป็น  
ส่วนใหญ่ผู้ที่เคยได้รับการเกณฑ์ทหาร มีใบ สด.๓ เมื่อใกล้จะ  
เกษียณราชการ สามารถขอการรับรองที่ สัสดีจังหวัด แต่ละ  
จังหวัดได้ เพื่อนำมาใช้ขึ้นบรรณอายุราชการ ตอนเกษียณราชการ

- ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ผู้สูงวัยหัวใจ IT และนวัตกรรม โดย อาจารย์เดชรัตน์ ไตรโกศ  
: สอนให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ถึงการใช้ระบบ IT ต่างๆ เช่น การดูความจุของ  
โทรศัพท์มือถือ การสร้าง album เก็บภาพ ๑ album เก็บได้ถึง ๑๐๐๐ ภาพ  
การส่งภาพไม่ควรส่งเป็นภาพ กรณีที่มีภาพจำนวนมาก ควรทำเป็น album  
เพื่อประหยัดพื้นที่ในโทรศัพท์  
ถ้าเป็นคลิป vdo ให้ไปเก็บไว้ใน โน้ต ๑ โน้ต เก็บได้ ๒๐ คลิป  
สอนการสร้างไลน์กลุ่ม การโหลดแอปต่างๆ ไว้หน้าจอมือถือ  
การแปลงไฟล์ pdf ออกมาเป็น word
- วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**  
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. กิจกรรมเข้าจังหวะ สอนเต้นลีลาศ และเต้นบาสโลบ โดยวิทยากรบึงยี่โถ  
: ถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ  
ชี้แจงและการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง
- ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.  
**วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**  
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง (ศึกษาธรรมะ) โดยวิทยากรจาก เสถียรธรรมสถาน  
: สอนฝึกจิต สมาธิ ฝึกการหายใจเข้า-ออก  
๑๓.๐๐ น. ออกเดินทางไปสู่จังหวัดสมุทรสงครามและจังหวัดเพชรบุรี  
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น. สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย การส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรม  
พระพุทธศาสนา จังหวัดสมุทรสงคราม ณ วัดจุฬามณีและวัดบ้านแหลม  
: ร่วมทำบุญ กราบนมัสการหลวงพ่อและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดจุฬามณี และ  
วัดบ้านแหลม ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ มีชื่อเสียง เป็นที่ควรแก่การสักการบูชา  
เป็นอย่างยิ่ง  
เดินทางสู่จังหวัดเพชรบุรี เข้าที่พัก
- วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**  
๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. กิจกรรม ณ โรงแรม Eco Cozy Beach  
จิตวิทยาให้บริการและมนุษย์สัมพันธ์ เตรียมชีวิตก่อนวัยเกษียณ ( Ice  
Breakinng/Graph และ Warp up)  
: ฝึกอบรมอาชีพ ทำยาหม่องน้ำ และผู้ร่วมการอบรมได้นำติดตัวกลับมาด้วย  
Walk rally
- วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗** (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ หมู่บ้าน OTOP นวัตวิถี จังหวัดเพชรบุรี  
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. ศึกษาดูงาน ฝึกอบรมอาชีพ หมู่บ้าน ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ด้านการ  
อนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมไทย บ้านบางเกตุ หมู่ ๗ ณ หมู่บ้าน OTOP นวัตวิถี  
บางเกตุ  
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ทางสายกลางเพื่อชีวิตการดูแลสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของวัยเกษียณอายุ  
โดย ผศ.ดร.พิมสุภาวี่ จันทนะโสทธิ คณะพยาบาลศาสตร์

วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ หมู่บ้าน OTOP นวัตวิถี จังหวัดเพชรบุรี

๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

ศึกษาดูงาน ผักอบรมอาชีพ Color and Kram ชุมชนบ่อแคมด้านใต้/เขาพันธุรัต

๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ศึกษาดูงาน ผักอบรมอาชีพ สปาเท้าด้วยสมุนไพร และกิจกรรม D.I.Y

: ผู้เข้ารับการอบรมได้สปาเท้า แขน และหน้า จากสมุนไพรที่มีส่วนผสมของเกลือ พร้อมทั้งนวดเพื่อสุขภาพ

มีผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่มีส่วนผสมของเกลือ ที่นำมาแปรรูปจำหน่าย เช่น ครีมขัดผิว สบู่ ครีมทาผิว เป็นการสร้างรายได้ให้กับประชาชน ในชุมชน พร้อมทั้งสอน

วิธีการทำอุปกรณ์การสปาจากสมุนไพรธรรมชาติ และให้ผู้เข้าอบรมนำกลับมาใช้

วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ (ศึกษาดูงานในประเทศ) จังหวัดเพชรบุรี

๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

ศึกษาดูงาน ณ ไร่เพชรมาลัยกุล ไร่เพชรมาลัยกุล/ศูนย์ห้วยทราย

: ในไร่เพชรมาลัยกุล เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ปลูกพืชปลอดการใช้สารเคมี โดยใช้วิธีแบบธรรมชาติ ปลูกพืชหลากหลายชนิด เช่น มะนาวไร้หนาม และยังมี การนำผลผลิตในไร่ มาแปรรูปจำหน่าย เช่น วุ้นเส้น น้ำผึ้ง น้ำตาล แชมพูจากมะกรูด และยังมีสอนให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้ทำเส้นก๋วยเตี๋ยวสมุนไพร พร้อมทั้งนำมาทำก๋วยเตี๋ยว รับประทานกันด้วย

๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

สรุปทเรียน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการศึกษาดูงาน

๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

กิจกรรมสานสัมพันธ์ เพื่อน พ้องน้องพี่เกษียณสร้างสุข (การแต่งกาย ริม ฮาวาย Style)

: มีกิจกรรมประกวดกิจกรรมการแสดง การแต่งกาย พร้อมร่วมพบปะสังสรรค์ตามความเหมาะสม

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ออกจากโรงแรม (เดินทางกลับ สถาบันบุคลากรท้องถิ่น)

๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

สรุปการฝึกอบรมฯ มอบใบประกาศ ปิดการอบรม

๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

เดินทางกลับสู่สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น

๓. ระเบียบ/กฎหมาย

ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗ หมวด ๑ บททั่วไป

ข้อ ๑๐. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหรือผู้สังเกตการณ์ที่หน่วยงานของรัฐหรือหน่วยงานอื่นจัดการฝึกอบรม จัดทำรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรมหรือเข้าร่วมสังเกตการณ์เสนอผู้มีอำนาจอนุมัติ ตามข้อ ๙ ภายในทุกสัปดาห์ นับแต่วันเดินทางกลับถึงสถานที่ปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ว่าที่ ร.ต.

(สุเมธ วิชัยนันท์)

ปลัดเทศบาลตำบลนางแล