

โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ

หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในด้านสิทธิประโยชน์ที่ข้าราชการควรรู้เกี่ยวกับบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และการส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ การเตรียมความพร้อมหลังการเกษียณอายุราชการ ผู้เกษียณต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและรองรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของข้าราชการให้สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้ รวมถึงการรับรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับจากการเกษียณอายุราชการ การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การปรับสภาพจิตใจ อารมณ์ การปรับตัวและการวางแผนการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ อยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์จึงเห็นควรให้จัดโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ ขึ้น เพื่อให้บุคลากรที่สนใจนำความรู้ ข้อคิด ข้อปฏิบัติที่ได้จากโครงการนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ภายหลังเกษียณอายุราชการต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ แนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ ให้สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในด้านสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับจากการเกษียณอายุราชการ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพจากผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น

เป้าหมายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

เป้าหมาย	จำนวน	หน่วยนับ
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น	๑๕๘	คน
ผู้บริหารมหาวิทยาลัยนครสวรรค์	๕	คน
วิทยากร	๒	คน
บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน	๑๓๔	คน
บุคลากรปฏิบัติงาน	๑๗	คน

วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการ

๑. วัน เวลา ในการจัดกิจกรรม.....๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒.....
๒. สถานที่จัดกิจกรรม.....ห้องเรียน HU ๑๑๐๓ อาคาร ๑ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.....

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ แนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในด้านสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับจากการเกษียณอายุราชการ
๓. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพ และการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น จากผู้ชำนาญการเฉพาะทาง ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. เพื่อความรวดเร็วในการรับข้อมูลข่าวสาร โปรดติดตามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฯ ได้ที่เว็บไซต์กองการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ (www.personnel.nu.ac.th/home/)

๒. ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ งานพัฒนาบุคลากร กองการบริหารงานบุคคล

- ▶ นางวิจิศา บุญคง เบอร์ภายใน ๑๑๗๒ (มือถือ ๐๖ ๔๔๒๒ ๖๓๖๔)
- ▶ นายชัชวาลย์ หวานชะเอม เบอร์ภายใน ๑๑๗๒ (มือถือ ๐๘ ๑๗๘๕ ๘๓๒๕)
- ▶ นางสาวณัฐฐานันท์ วัฒนะกุล เบอร์ภายใน ๑๑๗๒ (มือถือ ๐๙ ๖๖๕๑ ๙๔๑๖)
