

ที่ อว ๗๒๐๖/ว.๖๓



กลุ่มพัฒนาบุคลากร(พบ.)  
เลขที่ 155  
วันที่ 21/5/63  
หน้า 15.16 น.

พก.  
รับ - ส่งที่ 0466  
วันเดือนปี 19 พค. 2563  
เวลา 10:20 น.

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์  
๑๑๘ ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น  
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมผู้สูงอายุหลักสูตร “เสริมสร้างทักษะที่หลากหลายของผู้สูงอายุ (Senior Empowerment Program: SEP)”

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ไปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ  
๒) กำหนดการโครงการ

ตามที่สำนักวิจัยได้รับอนุมัติโครงการฝึกอบรมผู้สูงอายุ “หลักสูตรเสริมสร้างทักษะที่หลากหลายของผู้สูงอายุ (Senior Empowerment Program: SEP)” รุ่นที่ ๑ จำนวน ๔๐ คน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณินดา จันทรสุกรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัศ สาคริก เป็นหัวหน้าโครงการ ระยะเวลาการอบรม ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ทุกวันพุธ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้อง ๒๐๑ ชั้น ๒ อาคารสยามบรมราชกุมารี สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ การเรียนรู้ในโครงการดังกล่าวมุ่งเน้น การฝึกอบรมผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเพิ่งเข้าสู่วัยสูงอายุ (อายุ ๕๕-๖๕ ปี) ให้เป็นผู้สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging) นั่นคือเป็นผู้สูงวัยที่สามารถช่วยเหลือและพึ่งพิงตนเองได้ รวมทั้งสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม

ในการนี้ สำนักวิจัยขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดประชาสัมพันธ์โครงการฯ แก่บุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน โดยเปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ นางสาวกฤตติญาดา ผาสุข (ผู้ประสานงานโครงการ) โทร ๐๘๖-๔๖๖-๙๕๕๑ หรืออีเมล sepproject.nida@gmail.com

ที่ อว ๗๒๐๖/ว.๖๓  
เรียน อ. พบ.  
เมื่อโปรดพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุกัญญา ทองเกษ)  
เลขานุการกรม  
19 พค. 2563

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วริยา ล้าเลิศ)  
ผู้อำนวยการสำนักวิจัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

สำนักงานเลขานุการสำนัก  
ผู้ประสานงาน : นางสาวกฤตติญาดา ผาสุข  
โทรศัพท์: ๐๘๖-๔๖๖-๙๕๕๑  
อีเมล sepproject.nida@gmail.com

# หลักสูตร

เสริมสร้างทักษะที่หลากหลาย  
เพื่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

จัดโดย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)



เปิดรับสมัคร  
วันนี้ ถึง 31 พ.ค. 63



ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์  
Physical Wellbeing



พญ.ปิปปา ชุติกานวณิกมล  
Physical Wellbeing



คุณซินดี - สิริณยา บิชอพ  
Physical Wellbeing



ผศ.ดร.ณัฐวิณี เจนวิทยาโรจน์  
Financial Wellbeing



ผศ.ดร.ณัฐวิณี สาคริก  
Financial & Intellectual Wellbeing



ผศ.ดร.วรชัย กระจัด  
Intellectual Wellbeing



ผศ.ดร.วริยา ลำเลิศ  
Intellectual Wellbeing



รศ.ดร.ชุตีสินดี เกิดวิบูลย์เวช  
Intellectual Wellbeing



รศ.พญ.พักรีย์ พหลภาคย์  
Emotional & Spiritual Wellbeing



ผศ.รัชชดา ชมภูนิช  
Environmental Wellbeing



คุณจตุจย์ ไชตินิสารณ  
Emotional Wellbeing



รศ.ดร.สุรธรรม นันทมงคลชัย  
Social Wellbeing



ดร.นงกท กาญจนภ  
Social Wellbeing

## Senior Empowerment Program for Successful Aging (SEP)



### คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- อายุ 55-65 ปี
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- เข้าอบรมได้ไม่น้อยกว่า 80 ของหลักสูตร



### ระยะเวลาการอบรม

1 กรกฎาคม - 2 กันยายน 2563  
ทุกวันพุธ เวลา 09.00-16.00 น.

รับจำนวนจำกัด **40 คน**  
**อบรมฟรี !! ไม่มีค่าใช้จ่าย**  
พบกับวิทยากรชั้นนำจากหลากหลายวงการ



Physical Wellbeing



Financial Wellbeing



Intellectual Wellbeing



Spiritual Wellbeing



Emotional Wellbeing



Social Wellbeing



Environmental Wellbeing

ติดตามข่าวสารและกิจกรรมอื่นๆ ผ่านช่องทาง NIDA Thailand

SCAN QR CODE เพื่อสมัครอบรม  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



www.nida.ac.th



sep@nida.ac.th



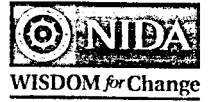
036-466-9551

# หลักสูตร

เสริมสร้างทักษะที่หลากหลาย  
เพื่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ  
จัดโดย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

Senior Empowerment Program

For Successful Aging (SEPI)



## เปิดรับสมัคร

วันนี้ ถึง 31 พ.ค. 63



### คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- อายุ 55-65 ปี
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- เข้าอบรมได้ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของหลักสูตร



### ระยะเวลาการอบรม

1 กรกฎาคม - 2 กันยายน 2563  
ทุกวันพุธ เวลา 09.00-16.00 น.

รับจำนวนจำกัด **40 คน**  
**อบรมฟรี !! ไม่มีค่าใช้จ่าย**  
พบกับวิทยากรชั้นนำจากหลากหลายวงการ



Physical Wellbeing



Financial Wellbeing



Intellectual Wellbeing



Spiritual Wellbeing



Emotional Wellbeing

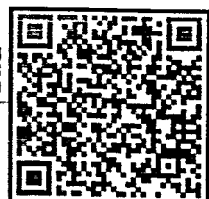


Social Wellbeing



Environmental Wellbeing

SCAN QR CODE เพื่อสมัครอบรม  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ก็



ติดตามข่าวสารและกิจกรรมอื่นๆ ผ่านช่องทาง @ | f | t NIDA Thailand



www.sepi.nida.ac.th



sepi.nida.ac.th@gmail.com



08(6)-4(66)-9(55)1

หลักสูตรเสริมสร้างทักษะที่หลากหลายเพื่อการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ  
(Senior Empowerment Program for Successful Aging: SEP)

วันที่	เวลา	กิจกรรม	มิติของความอยู่ดีมีสุข	วิทยากร
วันพุธที่ 1 ก.ค. 63	09.00-09.30 น.	กล่าวเปิดโครงการ โดย ศ.ดร.กำพล ปัญญาโกเมศ อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์		
	09.30-12.00 น.	ปฐมนิเทศ แนะนำหลักสูตร และบรรยายหัวข้อ “การเตรียม ความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ (ด้านเศรษฐกิจ สังคม และ สุขภาพ)”		ผศ.ดร.ดนุวัศ สาคริก และ ผศ.ดร.ปณินดา จันทรสุกรี หัวหน้าโครงการ SEP
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกับการป้องกัน และรักษาสุขภาพ”	Physical Wellbeing	พญ.ทีปภา ชูติกาญจน์โกศล หัวหน้าศูนย์ชิวายั่งยืน (Center for Healthy Aging) โรงพยาบาล สมิติเวช ศรีนครินทร์
วันพุธที่ 8 ก.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การวางแผนทางการเงินก่อนวัยเกษียณ” (เช่น การทำบัญชีครัวเรือน การฝากเงินธนาคาร กองทุนผู้สูงอายุ การ ประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ เป็นต้น)	Financial Wellbeing	ผศ.ดร.ณัฐวดี เจนวิทยาโรจน์ ผู้อำนวยการหลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาการลงทุนทาง การเงินและการบริหารความเสี่ยง คณะบริหารธุรกิจ NIDA

วันที่	เวลา	กิจกรรม	มิติของความอยู่ดีมีสุข	วิทยากร
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้คอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟนเพื่อการสื่อสาร”	Intellectual Wellbeing	รศ.พ.ต.ต.ดร.ดนุวดีน เจริญ ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ NIDA
วันพุธที่ 15 ก.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจดิจิทัล”	Financial Wellbeing	ผศ.ดร.ธนุวัศ สาคริก ผู้อำนวยการหลักสูตรนักบริหารการพัฒนาในยุคดิจิทัล (DAD) และรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะรัฐประศาสนศาสตร์ NIDA
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสมและรู้เท่าทัน และ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ” (เช่น ข้อมูลสุขภาพ การเชื่อมต่อกับโรงพยาบาล เป็นต้น)	Intellectual Wellbeing	ผศ.ดร.วรัชญ์ ครุจิต อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ NIDA และผู้ทรงคุณวุฒิ กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

วันที่	เวลา	กิจกรรม	มิติของความอยู่ดีมีสุข	วิทยากร
วันพุธที่ 22 ก.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการพักอาศัยในวัยสูงอายุ”	Environmental Wellbeing	ผศ.รัชต ชมภูนิช รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาเชิงยุทธศาสตร์และสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้แอปพลิเคชันที่ทำให้ชีวิตประจำวันง่ายขึ้น” (เช่น การวางแผนเส้นทาง การเรียกรถ การซื้อของ การสั่งอาหาร การทำธุรกรรมทางการเงิน การจองตั๋วเครื่องบินและที่พัก เป็นต้น)	Intellectual Wellbeing	รศ.ดร.ชุตินันต์ เกติวิบูลย์เวช ผู้อำนวยการสำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ และอาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ NIDA
วันพุธที่ 29 ก.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “อาหารและโภชนาการเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Healthy Aging)”	Physical Wellbeing	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพิชน์ อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

วันที่	เวลา	กิจกรรม	มิติของความอยู่ดีมีสุข	วิทยากร
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้แอปพลิเคชันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี” (เช่น การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การเล่นเกมสเพื่อฝึกสมอง การ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น)	Intellectual Wellbeing	รศ.พ.ต.ต.ดร.ดนุวศิน เจริญ ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมทาง ธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ NIDA
วันพุธที่ 5 ส.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ”	Intellectual Wellbeing	ผศ.ดร.วริยา ล้ำเลิศ ผู้อำนวยการสำนักวิจัย และ อาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ NIDA
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การออกกำลังกายเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Healthy Aging)”	Physical Wellbeing	คุณชินดี - สิริญา บิชอบ นางแบบ นักแสดง และพิธีกร
วันพุธที่ 19 ส.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้ประโยชน์จากบริการต่าง ๆ ของภาครัฐ ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล”	Intellectual Wellbeing	ผศ.ดร.ตнуวิศ สาคกริก ผู้อำนวยการหลักสูตรนักบริหาร การพัฒนาในยุคดิจิทัล (DAD) และรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะรัฐประศาสนศาสตร์ NIDA
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย”	Social Wellbeing	รศ.ดร.สุธรรม นันทมวงคลชัย อาจารย์ประจำภาควิชาอนามัย ครอบครัว คณะสาธารณสุข ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



WISDOM for Change

วันที่	เวลา	กิจกรรม	มิติของความอยู่ดีมีสุข	วิทยากร
วันพุธที่ 26 ส.ค. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “สิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย”	Intellectual Wellbeing	ผศ.ดร.วริยา ล้าเลิศ ผู้อำนวยการสำนักวิจัย และ อาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ NIDA
	13.00-16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การบริหารสุขภาพจิตเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ” (เช่น การยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง การมองโลกในแง่ดี การยอมรับนับถือตนเอง การลดความเครียด และความวิตกกังวล และการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ)	Emotional & Spiritual Wellbeing	รศ.พญ.ภัทรี พหลภาคย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวช ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันพุธที่ 2 ก.ย. 63	09.00-12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “การเสริมสร้างทักษะทางสังคม กิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ”	Social Wellbeing	ดร.กนก กาญจนภู ผู้อำนวยการหลักสูตร Well-Being for Executives and Leaders (WEL)
	13.00-15.00 น.	บรรยายหัวข้อ “ชีวิตสดใสหลังวัยเกษียณ: จาก DG สู่ DJ”	Emotional Wellbeing	คุณอดุลย์ โชตินิสากรณ์ อดีตรองอธิบดีกรมการค้า ต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
	15.00-16.00 น.	ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม และปัจฉิมนิเทศ		ผศ.ดร.ตну๊ต สาคริก และ ผศ.ดร.ปณินดา จันทร์สุกรี หัวหน้าโครงการ SEP