

เกษียณอย่างไร ให้มีความสุข

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการสรรพากร จำกัด

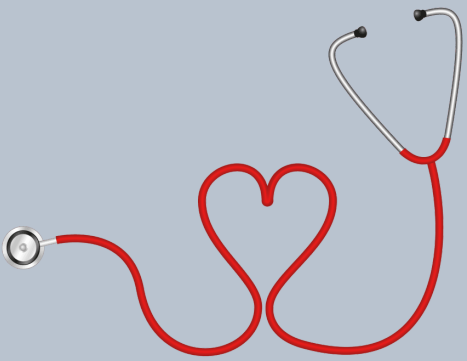
พญ.พรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมอนามัย
กล่าวว่า

การเกษียณอายุเปรียบเสมือนกับการก้าวไปสู่
อีกขั้นหนึ่งของชีวิตและถือเป็นเหตุการณ์สำคัญใน
ชีวิตที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้หลังจาก
นี้ผู้เกษียณจะมีเวลาว่างมากขึ้น หลายคนอาจจะยัง
ปรับตัวไม่ทัน เพราะช่วงชีวิตการทำงานที่ผ่านมา
ต้องพบปะเพื่อนร่วมงานทุกวัน และมีงานหรือ
กิจกรรมที่ต้องทำทุกวัน อาจเกิดผลกระทบต่อ
สุขภาพจิตใจได้ ผู้เกษียณจึงต้องมีการเตรียมตัว
หรือการวางแผน เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
พร้อมทั้ง 4 ด้าน ดังนี้



1. ด้านสุขภาพอนามัย

ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ กิน
อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง หากิจกรรมที่สร้าง
รายได้ กิจกรรมการกุศลที่เสริมคุณค่าให้ตนเอง
ไม่ควรออกกำลังกายที่หนักเกินไป โดยเฉพาะข้อ
เข่า เพราะจะทำให้เข่ารับน้ำหนักมากขึ้น จนเป็น
สาเหตุของข้อเข่าเสื่อม ควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้
สมองเพื่อลดการเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกจิต
และสมาธิ เพื่อให้รู้จักปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี
เป็นการพัฒนาทางอารมณ์เพื่อไม่ให้แปรปรวนง่าย
ซึ่งจะส่งผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



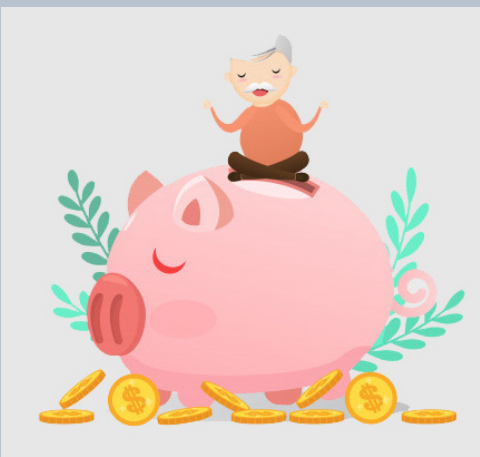
2. ด้านการปรับตัวทาง สังคมและจิตใจ

ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้
ทันสมัยพูดคุยกับผู้อื่นรู้เรื่อง และอาจให้คำ
แนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลานได้ ส่วนลูก
หลานและญาติควรให้ความสำคัญกับผู้
เกษียณอายุ เพราะถือเป็นผู้สูงอายุประจำบ้าน
ควรมหาเวลาเพื่อพบปะหรือโทรศัพท์พูดคุยก็จะ
ช่วยให้ผู้เกษียณไม่เหงาและเกิดภาวะซึมเศร้า



3. ด้านพฤติกรรมการออม

ต้องออมทรัพย์สำรองไว้ใช้จ่ายหลัง
เกษียณให้เพียงพอในแต่ละเดือน จะช่วย
ลดปัญหาและภาวะเครียดจากค่าใช้จ่ายที่
ไม่พอใช้ได้



4. ด้านที่อยู่อาศัย

ต้องวางแผนว่าจะพักอาศัยอยู่กับใครหรืออยู่ตาม
ลำพัง โดยควรจัดบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม
คำนึงถึงความปลอดภัยเพื่อลดอุบัติเหตุและอันตราย
ต่าง ๆ เช่น ใช้วัสดุกันลื่นในห้องน้ำ มีราวจับ ใช้โถส้วม
แบบนั่งราบ จัดบ้านให้โล่งและอากาศถ่ายเทได้สะดวก
ดังนั้น ในช่วงวัยก่อนเกษียณจึงควรมีการเตรียมตัว
หากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเครือข่ายต่าง ๆ ไว้ หรืออาจหาก
กลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุใกล้ ๆ เพื่อจะได้ร่วมกิจกรรมต่าง
ๆ ลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เหงาและเครียดได้



สหกรณ์ออม ทรัพย์ข้าราชการ สรรพากร จำกัด

เกษียณแล้วจะทำอย่างไรหาก
ประสงค์จะเป็นสมาชิกต่อ

สอ.สพก.

1.รักษาสภาพ

สมาชิกที่เกษียณอายุราชการแต่ประสงค์ที่จะเป็นสมาชิกต่อให้
ส่งแบบรักษาสภาพการเป็นสมาชิกมายังสอ.สพก. พิมพ์แบบ
ได้ที่ www.rdcoop.com เมนู ดาวน์โหลด

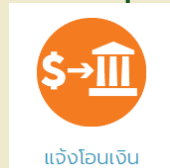


2.ชำระเงินด้วยตนเอง (ป้องกันการถูกให้พ้นสภาพ)

เนื่องจากสมาชิกที่เกษียณอายุราชการ สหกรณ์จะไม่สามารถนำหักเงินจากบัญชี
เงินเดือนปกติ ประมาณ 2-3 เดือน

1. ชำระด้วย Bill payment หรือโอนเงินเข้าบัญชีสหกรณ์ฯ ธ.กรุงไทย บัญชีออม
ทรัพย์ เลขที่บัญชี 184-1-05195-0
2. แจ้งหลักฐานมายัง E-mail:coop_rd@hotmail.com, fax: 02-617-3350,
02-617-3353 หรือแจ้งได้ที่ www.rdcoop.com

ที่ icon :



แจ้งโอนเงิน

3.ปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว

1. แจ้งที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ และ
หมายเลขโทรศัพท์
2. ปรับปรุงผู้รับโอนผลประโยชน์



Line Open chat: ถาม-ตอบสหกรณ์สรรพากร



Line@: @rdcoop



Facebook:สหกรณ์ออมทรัพย์ ข้าราชการสรรพากร จำกัด

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการสรรพากร จำกัด

อาคารสวัสดิการกรมสรรพากร 90 ถ.พหลโยธิน
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400