



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University

๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 3237
วันที่ 19 เม.ย.
เวลา 15-20 4

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๑๓๖

๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

วันที่รับ 17897
วันที่ 15 พ.ย. 2561
เวลา 11-20

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลในสังกัดอื่น
ทุกแห่ง / สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ / คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ / ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล /
นายกเทศมนตรี / และหัวหน้าหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๕ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม
โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๒ จำนวน ๔ รุ่น โดยมีรายละเอียด
การจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ ๒๐๐๐ จ.เชียงใหม่
และคอยอย่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๓ - ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่า การอบรม
ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และ
เรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่างๆ
สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบ
ของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อ
ผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓)
๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email : nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

Row nsc. 410
- 15/11/2011
- 15/11/2011

๓๐ เม.ย. ๕๙

๒๐ พ.ย. ๒๕๖๑

๒๓ พ.ย. ๒๕๖๑

๑ ๙ พ.ย. ๒๕๖๑

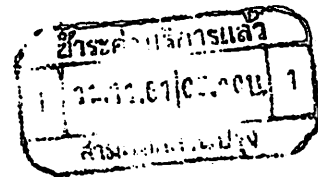
(นายนิพนธ์ หัมนกิจเรือง)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

๒๖ พ.ย. ๒๕๖๑

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๑๑๐ ถ.อินทวโรสุต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

เรียน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
อ.เมือง
จ.น่าน ๕๕๐๐๐



โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 – 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

- ธนากรแห่งประเทศไทยสาขากาภาคเหนือ

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

14,16-18 มกราคม 2562 ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ จ.เชียงใหม่

15 มกราคม 2562 ณ โครงการสถานีวิจัยเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2562

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และนำศูนย์บริการพยาบาล

09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด

09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล

10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว

15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 15 มกราคม 2562

05.00 - 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า

06.30 - 07.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

07.00 - 12.00 น. เดินทางออกจากโรงแรม

- ทัศนศึกษาและชมความงามของวัดบ้านเด่น

- ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้ำเชียงดาว

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. ทัศนศึกษาและกราบพระสุปฏิปันเถรสมเด็จพรนเรศวรมหาราชานุสรณ์

14.00 - 16.30 น. เดินทางขึ้นสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง

16.30 - 17.00 น. เข้าที่พัก

18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 16 มกราคม 2562

05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ

06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการสุดเขตชายแดนไทย – พม่า ไร่ชา 2000 หุบเขาและไรสตอร์เบอร์รี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา

08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานที่เกษตรหลวงอ่างขาง

09.00 - 09.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง

09.30 - 11.30 น. เดินทางกลับสู่ตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาและไหว้พระ วัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวงชั้นตรี อายุมากกว่า 100 ปี

14.30 - 17.00 น. เยี่ยมชมดอกไม้งามหลากหลายพันธุ์ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ ค่ายช้างเผือกสองปีนนา

19.00 น. เป็นต้นไป ถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ำเนื้อ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ท้ายปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาการ

วันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างเป็นสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. พัชรีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 14 ธันวาคม 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน
ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828
โทรสาร : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 1/2562

ระหว่างวันที่ 14 - 18 มกราคม 2562

ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ 2000 จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอ่างขาง

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

18,20-22 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

19 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และนำศูนย์บริการพยาบาล

09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด

09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล

10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว

15.00 - 16.30 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 19 กุมภาพันธ์ 2562

05.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

07.00 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 10.30 น. แวะเที่ยวชม หมู่บ้านหัตถกรรมชาวยองผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง

10.30 - 12.00 น. ทัศนศึกษาสักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุ ตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง

12.00 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 15.00 น. ชมความงามของน้ำตกวชิรธาร และผาแว่นแก้ว

15.00 - 16.30 น. ชมความงดงามของดอกไม้บานาพันธุ์ ที่ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

16.30 - 18.00 น. เข้าที่พักที่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2562

06.00 - 07.30 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อมออกจากที่พัก

07.30 - 09.00 น. เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม ยอดดอยอินทนนท์

09.00 - 11.00 น. แวะสักการะพระมหาธาตุพนมทนต์และพระมหาธาตุพนมพลภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9

11.00 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.30 - 14.00 น. แวะชมความงดงามของกล้วยไม้รองเท้านารี ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย

14.00 - 16.00 น. ชมความงามของ ซากุระดอยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)

16.00 - 18.30 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ ค่ายช้างโขลกสิบสองปันนา

20.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกลัมน้ำ กระตุนและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก
- 16.30 - 18.00 น. ชีวิตมีความสุขกับการออกกำลังกาย
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาการ

วันศุกร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. พิธีเปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. - แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 18 มกราคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail nscmmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน
ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828
โทรสาร : 053-212629 Email: nscmmunews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 2/2562

ระหว่างวันที่ 18 - 22 กุมภาพันธ์ 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอินทนนท์

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุเป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์กรรวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปรับตัวตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

3 - 4 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

5 - 7 มิถุนายน 2562 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และนำศูนย์บริการพยาบาล

09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด

09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล

10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว

15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 12.00 น. ไหว้พระขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 9 วัดในจังหวัดลำพูน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. ทัศนศึกษาหมู่บ้านหัตถกรรมชาวยอง ผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง

14.00 - 15.30 น. ทัศนศึกษาและสักการะไหว้พระขอพร ที่พิพิธภัณฑ์พระพิฆเนศ หนึ่งเดียวในผู้เป็นเทพแห่งความสำเร็จในปางต่างๆ กว่า 1,000 องค์

15.30 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ ค่ายช้างโขดกลีบสองปันนา

19.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 5 มิถุนายน 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม - อำเภอสันกำแพง

- ไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แมริม

- ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง

13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาน้ำพุร้อนสันกำแพง

14.30 - 16.00 น. เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 6 มิถุนายน 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ำเนื้อ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่อาศัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาการ

วันศุกร์ที่ 7 มิถุนายน 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. พิธีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail nscmnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรด ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน**

**ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง**

****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828

โทรสาร : 053-212629 Email: nscmnews@gmail.com

Website: www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 3/2562

ระหว่างวันที่ 3 - 7 มิถุนายน 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 4/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

19 - 20 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

21 - 23 สิงหาคม 2562 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และนำศูนย์บริการพยาบาล

09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด

09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล

10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. ผู้สูงอายุกับสมุนไพรใกล้ตัว

15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่ดอยสุเทพ

- ทัศนศึกษาวันพระธาตุดอยสุเทพ ไร่ว่องค์พระธาตุคู่มืองเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาพระตำหนักภูพิงศ์ราชนิเวศน์

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. เดินทางสู่อำเภอสารภี

- ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

15.30 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้ นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ คันทันโตกลีบสองปีนนา

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม - อำเภอสันกำแพง

- ไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แมริม

- ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง

13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาน้ำพุร้อนสันกำแพง

14.30 - 16.00 น. เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกลัมน้ำ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ท้ายปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีความสุขกับการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาการ

วันศุกร์ที่ 23 สิงหาคม 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. พักผ่อน
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กรกฎาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน
ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828
โทรสาร : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 4/2562

ระหว่างวันที่ 19 - 23 สิงหาคม 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 4

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....สมัครรุ่นที่.....

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- ☐ รุ่นที่ 1/2562 ระหว่างวันที่ 14-18 มกราคม 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 14 ธันวาคม 2561)
(ทัศนศึกษาเส้นทางอำเภอเชียงดาว - สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง)
*ที่พัก โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ 2000 จ.เชียงใหม่ สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)
- ☐ รุ่นที่ 2/2562 ระหว่างวันที่ 18-22 กุมภาพันธ์ 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยอินทนนท์ - ขุนวาง)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ - สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)
- ☐ รุ่นที่ 3/2562 ระหว่างวันที่ 3-7 มิถุนายน 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 3 พฤษภาคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางลำพูน - วิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ - สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)
- ☐ รุ่นที่ 4/2562 ระหว่างวันที่ 19-23 สิงหาคม 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพ - น้ำพุร้อนสันกำแพง)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ - สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)

***ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ประกอบด้วย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวันและอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828

โทรสาร : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com

Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
 2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดโดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ของ

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

**** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่เราไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข