



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University

๑๑๐/๔๐๖ ถนนอินทวิโรจย์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

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

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 830
วันที่ 26/3/62
เวลา

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๔๑๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน

เลขที่รับ ๙๖๖

วันที่ 26 มี.ค. 2562

เวลา 8.๓๐

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” ประจำปี ๒๕๖๒ โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๓ - ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่ (ปิดรับสมัคร ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒)
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่ (ปิดรับสมัคร ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒)

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่างๆ สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ 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

(นายนิพนธ์ พัฒนกิจเรือง)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

๒๖ มี.ค. ๒๕๖๒

- 1.5/1/10/10

- 1.5/1/10/10

๒๖ มี.ค. ๒๕๖๒

๒๖ มี.ค. ๒๕๖๒

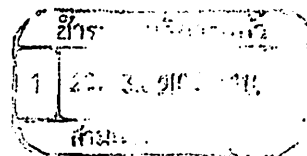
๒๖ มี.ค. ๒๕๖๒

๒๕ มี.ค. ๒๕๖๒

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

เรียน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
อ.เมือง
จ.น่าน ๕๕๐๐๐



โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 4/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย 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. 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)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

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. ทัศนศึกษาและนำศูนย์บริการพยาบาล

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 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 ไหว้องค์พระธาตุคู่มืองเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

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 ค่ายช้างศึกสองปีนนา

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. ทิ้งอยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและเล่นดนตรี

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. พิธีเปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
- 14.30 น. 1 แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 19 กรกฎาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

ใบสมัครลงทะเบียนประกอบซองสมัครพร้อมกันชำระค่าลงทะเบียน
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 สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

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)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาสหภาพหนือ

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

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. วิทยากรแนะนำศูนย์บริการพยาบาล

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 หนึ่งในเจ็ดในผู้เป็นเทพแห่งความสำเร็จในปางต่างๆ กว่า 1,000 องค์

15.30 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้ นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ คันทันโตกลีบสองปีนนา

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. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกลัมน้ำเชื้อ 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. สาธิตดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 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 จุดนัดหมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ - 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.อินทวิโรตต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

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

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย**
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน 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 3/2562

ระหว่างวันที่ 3 - 7 มิถุนายน 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ใบสมัครลงทะเบียน
โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562
“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3 – รุ่นที่ 4
จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- ☐ 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 รวมทั้ง ค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน

**กรณีเข้าพักก่อนวันเริ่มโครงการ ท่านสามารถกรอกแบบฟอร์มแสดงความจำนงสำรองที่พักและส่งแจ้งกับทางโรงแรมเดอะปาร์คได้โดยตรง (แบบแสดงความจำนงสำรองที่พักก่อนวันเริ่มโครงการดั่งแนบ) โดยวันเริ่มโครงการสามารถพักเป็นห้องเดิมได้

***ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

สอบถามรายละเอียด

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
110/406 ถ.อินทวิโรด ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

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



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 2 มิถุนายน 2562 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพคเกจ วันที่ 3-5 มิถุนายน 2562 กรุณามีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 2 มิถุนายน 2562 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพคเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 24 พฤษภาคม 2562

โดยโอนเงินให้โรงแรม เข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ บัญชีกระแสรายวัน

ชื่อบัญชี บริษัท ช้างคลานเวย์ จำกัด

เลขที่บัญชี 504-300-431-5

*****การสำรองห้องพักจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระค่าที่พักและส่งหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว*****

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองห้องพักและสำเนาใบโอนเงินได้ที่

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร. 053 -280080 ต่อ 223 โทรสาร 053-279711

อีเมล chayaporn@empresshotels.com



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 4

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 18 สิงหาคม 2562 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ วันที่ 19-21 สิงหาคม 2562 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 18 สิงหาคม 2562 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพ็คเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรม จะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 2 สิงหาคม 2562

โดยโอนเงินให้โรงแรม เข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ บัญชีกระแสรายวัน

ชื่อบัญชี บริษัท ช้างคลานเวย์ จำกัด

เลขที่บัญชี 504-300-431-5

*****การสำรองห้องพักจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระค่าที่พักและส่งหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว*****

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองห้องพักและสำเนาใบโอนเงินได้ที่

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร. 053 -280080 ต่อ 223 โทรสาร 053-279711

อีเมล chayaporn@empresshotels.com