



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University
๓๓๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ (๐๕๓) ๕๓๖๐๓๔, ๕๔๕๓๕๓, ๐๘๑-๕๔๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๔

งานที่พัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน
รับวันที่ 23 พ.ย. / 61
เวลา 13:30 น.
เลขที่รับ 135๐

ที่เลข ๒๕๕๓(๗.๑๘.๒)/๑๑๓๖

๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเชิญเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิบดีกรมอนามัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๕ ชุด

กรมอนามัย
เลขที่ ๕๕๑๗/๗
วันที่ 20 พ.ย. 2011
นาง อ. ม. น.

S-23 Nov.

สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ
รับวันที่ 22, 11, 61
เลขที่ 3659
เวลา ๐๙:๐๐ น.

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

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓๔ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ ๒๐๐๐ จ.เชียงใหม่ และคอยอ่างขาง 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 ๑๔ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรม
ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และ
เชิญเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่างๆ
สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบ
ของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อ
ผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓)
๕๓๖๐๓๔, ๕๔๕๓๕๓, ๐๘๑-๕๔๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๔ Email : nscmnews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย
ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
เพื่อโปรดทราบ จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

Handwritten signature

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

น.น.ว

- แจ้งเรื่องทาง web site ส.น.ว

นางสาวกมล อานันท์

น.น.ว

๕๓๖๖๖

Handwritten notes and signatures
เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ
เพื่อโปรดทราบ
เห็นควรแจ้งหน่วยงานต้นสังกัด
และต้นสังกัดเพื่อขออนุมัติ
ดำเนินการต่อไป
น.น.ว
๒๒ พ.ย. ๖๑

Handwritten signature
(นางสาวศรภัฏ ชูกะเนนที)
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
รักษาการแทนเลขาธิการกรม
20 พ.ย. 2561

นายเกษม เวชสุพธานนท์
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ 941 ๗๗

รศ.ดร. ป. ป. น.ว

Handwritten signature
๒๐ พ.ย. ๖๑

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

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 988-0-05361-9

** ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เรียน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

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

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

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกลับมาเมื่อ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีความสุขกับการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สาละคืนเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 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. พิธีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงและความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กรกฎาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. 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

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรด ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
4. 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 4/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่สู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย 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 และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(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. 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. เดินทางสู่คอดอยสุเทพ - ทัศนศึกษาวันพระธาตุคอดอยสุเทพ ไร่วียงค์ พระธาตุคู่มือเมืองเชียงใหม่ - ทัศนศึกษาพระตำหนักภูพิงศ์วราชินีเวเนซุเอลา
- 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. รับประทานอาหารขึ้นโต๊ะ ณ ค่ายบั้งไฟบั้งไฟสองปืนนา
- 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 วัดป่าตาราภิรมย์ 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. พักผ่อนตาม อัธยาศัย (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. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่อาศัยวัยเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีความสุขกับการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนา

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. ออกจากที่พักพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. 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

ช่องทางกรส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวโรสุ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
4. 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
**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทานไอ

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

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2562

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. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

3 - 4 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

5 - 7 มิถุนายน 2562 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

อ.คอยสะแกด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562

- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. วิดีทัศน์แนะนำศูนย์บริการพยาบาล
- 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 ที่พิพิธภัณฑสถานพระพิฆเนศ หนึ่งเดียวในผู้เป็นเทพแห่งความสำเร็จในปางต่างๆ กว่า 1,000 องค์
- 15.30 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้ นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ
- 17.30 - 19.00 น. รับประทานขันโตก ณ คุ่มขันโตกสิบสองปันนา
- 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 วัดป่าตาราภิรมย์ อ.แมริม - ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง
- 13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาน้ำพุร้อนสันกำแพง
- 14.30 - 16.00 น. เข้าที่พิภ 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. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ 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. ชีวิตมีความสุขด้วยการออกกำลังกาย
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสิ้นพบากการ

วันศุกร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 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. 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 nsccmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรส 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 2/2562

ระหว่างวันที่ 18 - 22 กุมภาพันธ์ 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอินทนนท์

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน 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 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

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ณาการแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

- 18,20-22 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 19 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถานีเกษตรหลวงลอยอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

- วันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562
- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
 - 08.30 - 09.00 น. วัติดินนบนนำศูนย์บริการพยาบาล
 - 09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
 - 09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
 - 10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ดี แบ่งปัน
 - 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว
 - 15.00 - 16.30 น. สาระดีดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต

- 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 หมู่บ้านหัตถกรรมชาวองผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง
- 10.30 - 12.00 น. ทัศนศึกษาสักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุ ตั้งอยู่บนยอดคอคอยจอมทอง
- 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 ยอดคอคอยอินทนนท์
- 09.00 - 11.00 น. แวะสักการะพระมหาธาตุกมพนมพินิตและพระมหาธาตุกมพนมภูมิลิธิ 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 ศูนย์อินทนนท์สองปีนนา
- 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. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ท້อยู่ปลอศคภยเตรยมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีความสุขด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ

วันศุกร์ที่ 18 มกราคม 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 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.อินทวิโรด 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 1/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มียุบรวม 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. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 – 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐบาล หักจอก เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

- 14,16-18 มกราคม 2562 ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ จ.เชียงใหม่
- 15 มกราคม 2562 ณ โครงการสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง 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. พบกับ ณ จุดนี้ศมา (พร้อมออกเดินทาง)
- 07.00 - 12.00 น. เดินทางออกจากโรงแรม
 - ทัศนศึกษาและชมความงามของวัดบ้านเด่น
 - ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้ำเชียงดาว
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น. ทัศนศึกษาและกราบพระสถูปเจดีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราชานุสรณ์
- 14.00 - 16.30 น. เดินทางขึ้นสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
- 16.30 - 17.00 น. รับประทานอาหารที่พักรับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 น. เป็นต้นไป

วันพุธที่ 16 มกราคม 2562

- 05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ
- 06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการสุดเขตชายแดนไทย – พม่า ไร่ชา 2000 หมู่เขา และ ไร่ศรอบเบอร์รี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา
- 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
- 09.00 - 09.30 น. พบกับ ณ จุดนี้ศมาออกเดินทางจากอ่างขาง
- 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. รับประทานขันโตก ณ คุ่มขันโตกสิบสองปันนา
- 19.00 น. เป็นต้นไป ถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม 2562

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน