



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University
๑๑๐ ถนนอินทวิโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

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

ที่ ศบ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
รับเลขที่ ๒๕๔๐
วันที่ 16 ธ.ค. ๕9
เวลา 16.11

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่ 1๐989
วันที่ 16 ธ.ค. 2559
เวลา 09.29

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม
โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าว
จะเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุและยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
ตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและ
มีความสุข จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการตามรุ่นและวันเวลาดังกล่าวข้างต้น ข้าราชการ พนักงานองค์กร
รัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียน
ตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว
และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการ
พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn สอบถาม
เพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙
Email: nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร...
งาน...
กอง...

สุภารัตน์ วงษ์ยศ

นักวิชาการสาธารณสุข ๑๗๑๑

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

แจ้งผู้เกี่ยวข้อง

(Signature)

(นายสุชิน คันทร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทัพทัน รักษาการในตำแหน่ง

นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการ

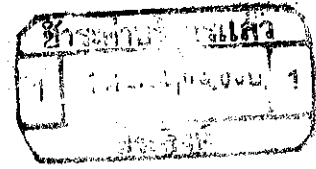
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

A'

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

เรียน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
อ.เมือง
จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐



นางสาว นิตยา นิตยา

(Handwritten signature)

นางสาว นิตยา นิตยา

นางสาว นิตยา นิตยา
นางสาว นิตยา นิตยา
นางสาว นิตยา นิตยา

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณภาพของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 3/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งด้านสภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบแก่ชีวิตและสุขภาพ เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ดีจากโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่่างมีคุณภาพและมีคุณภาพภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีเครือข่ายหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสหเวชศาสตร์ (กรมการแพทย์)
 - ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
 - สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

- 21-22 สิงหาคม 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 23-25 สิงหาคม 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทิพย์ จ.เชียงใหม่

กำหนดค่าลงทะเบียน

<p>วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2560</p> <p>07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน</p> <p>08.30 - 09.00 น. ทวีติชาติ “โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” รุ่นที่ 3/2560</p> <p>09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน</p> <p>09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”</p> <p>11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับสุขภาพ”</p> <p>15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”</p> <p>16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>18.00 น. เป็นอันไป</p> <p>วันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2560</p> <p>06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า</p> <p>08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อุทยานเทพ</p>	<p>12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขมเมี้ยน</p> <p>13.00 - 15.00 น. เดินทางสู่บ้านก่อสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม</p> <p>15.00 - 17.30 น. เต้นรำบรรณอายุกว่า 727 ปี</p> <p>17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น</p> <p>19.00 น. เป็นอันไป</p> <p>วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2560</p> <p>06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ของห้องพัก</p> <p>08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่อิง</p> <p>12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์สุขภาพ</p> <p>13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์สุขภาพ</p> <p>15.00 - 16.00 น. เต้นบน Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก</p> <p>16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (อาบน้ำ, พักผ่อน, นวดแผนไทย, ซักผ้า)</p> <p>18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสืบสานการทำบุญ</p> <p>20.00 น. เป็นอันไป</p> <p>พักผ่อนตามอัธยาศัย</p> <p>วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2560</p> <p>06.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย</p> <p>07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า</p> <p>09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมความพร้อมอย่างไรสำหรับวัยเกษียณ”</p> <p>10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”</p>
---	---

- ทัศนศึกษาวิถีพระธาตุดอยสุเทพ ในวังองค์พระธาตุ

ผู้เมืองเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดเก่าแก่

ของเมืองเชียงใหม่

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขมเมี้ยน

- เดินทางสู่บ้านก่อสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม

- เต้นรำบรรณอายุกว่า 727 ปี

- รับประทานอาหารเย็น

- รับประทานอาหารค่ำที่โรงแรมต่างๆ

- รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ของห้องพัก

- โรงแรม ตระกูลโรงแรมที่บรรยาย นำมาไว้เตรียม

- รับประทานอาหารกลางวัน

- ทัศนศึกษาศูนย์สุขภาพ

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์สุขภาพ

- ทัศนศึกษาศูนย์สุขภาพ

- เต้นบน Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

- พักผ่อนตามอัธยาศัย (อาบน้ำ, พักผ่อน, นวดแผนไทย, ซักผ้า)

- รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสืบสานการทำบุญ

- รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย

- เดินทางสู่บ้านก่อสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม

- เต้นรำบรรณอายุกว่า 727 ปี

- รับประทานอาหารเย็น

- รับประทานอาหารค่ำที่โรงแรมต่างๆ



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมกรรมการศิษย์เก่า
รุ่นที่ 3/2560

(ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560)

เรื่อง

**“การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตมีวัยเกษียณ”**

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์วิจิตร อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่**

จัดโดย

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

ช่องทางเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท (พักเดี่ยว)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำใบโอน

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม
 4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่จัดทัศนศึกษา
 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบ
กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”

15.30 - 18.00 น. พิธีมอบต้นอุรังคิกดิ์ (ถวายผ้า, พิธีบวงสรวงแด่แม่โพสพ, ใจ์กรยาบ)
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเสริมสุขภาพร่วมกัน
20.00 น. รับประทานอาหารค่ำ

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นผสมตามอวัยวะด้วย

07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า

08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”

10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”

12.00 - 12.30 น. พิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมกรรมการศิษย์เก่า

12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยก่อนนำกระเป๋าเดินทาง

14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่และแจ้งชื่อของฝาก

16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน ถึงวันที่ 21 กรกฎาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคโนโลยีการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 “การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
 วันที่ 2/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ที่สถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบทางสังคม จิตใจ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะมีเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้รับทราบการ สุขใจ พึ่งงาน รวมถึงบุคคลที่ว่างที่สนใจ ที่อายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังคงถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผน การเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สถาบันผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

12-13 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
 14-16 มิถุนายน 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 12 มิถุนายน 2560	07.30 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” วันที่ 2/2560
	09.00 - 09.30 น.	แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
	09.30 - 11.30 น.	บรรยาย “การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
	11.30 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.00 น.	บรรยาย “สุขภาพผู้สูงอายุ”
	15.00 - 16.30 น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุในวัยสูงอายุ”
	16.30 - 18.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
	18.00 น. เป็นต้นไป	รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 13 มิถุนายน 2560

06.00 - 08.00 น. อาหารเช้าที่อุทยานอาทรรษา
 08.00 - 12.00 น. ทัศนศึกษาทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาพิพิธภัณฑ์ล้านช้างนาและป่ารุกพรที่สถานโพธิ์พระ 9 วัด ขอรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุกบ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมพอเซรามิกบ้านดอนหลาว คำปลั่งแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
 17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารว่างที่ภัตตาคาร
 19.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น

วันพุธที่ 14 มิถุนายน 2560
 06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสอบการลงทะเบียนเรียบร้อย นำมาไว้เตรียมชั้นรถ

08.00 - 12.00 น. เดินทางไปสู่อำเภอแม่ออน
 - เยี่ยมชมกรมการไฟฟ้านครหลวง
 - ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งตั้งเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
 รับประทานอาหารว่างที่ภัตตาคารที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.00 - 15.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 15.00 - 16.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 16.00 - 18.00 น. ทัศนศึกษาและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุกบ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมพอเซรามิกบ้านดอนหลาว คำปลั่งแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560
 06.00 - 07.00 น. อาหารเช้าที่อุทยานอาทรรษา
 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

รับประทานอาหารกลางวัน
 15.00 - 16.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 16.00 - 18.00 น. ทัศนศึกษาและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุกบ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมพอเซรามิกบ้านดอนหลาว คำปลั่งแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

วันที่ 2/2560

(ระหว่างวันที่ 12-16 มิถุนายน 2560)

เรื่อง

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และ สวนพฤกษศาสตร์วิซูล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ช่องทางการลงทะเบียนการสมัคร

1. ทางโทรศัพท์ หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail: nscctu.nurse@nscctu.ac.th
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscctu

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท (พักเดี่ยว)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว) ***กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำเนาโอน

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
1. คิวติเยอร์ ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม
 4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลของวงเล็บหรือ/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

- 09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”
- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
- 15.30 - 18.00 น. ฝึกสอนตามวิทยากรด้วยหุ่นจำลองและหุ่นขี้ผึ้ง
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ในการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

สิ้นสุดที่ 16 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินเล่นสวนสาธารณะด้วยกาย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”
- 10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”
- 12.00 - 14.30 น. พิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบการให้เรียบร้อยนำมาได้เตรียมคืนรถ

- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าสู่เมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ 11 พฤษภาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมไปกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนบัญชีออมทรัพย์ - ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ - ธนาคารกรุงเก่า สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจ ด้านสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เเสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิต อย่่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่อายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
 - ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
 - สมาชิกผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

20-21 กุมภาพันธ์ 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
22-24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์วิจัยส.จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560	วันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560
07:30 - 08:30 น. ลงทะเบียน	06:00 - 08:00 น. ชิมอาหารร่วมกัน รับประทานอาหารร่วมกัน
08:30 - 09:00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” รุ่นที่ 1/2560	08:00 - 12:00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดบนสยามยอดดอยอินทนนท์ นมัสการพระธาตุนานาชาติและพระธาตุนาพาด ภูริสรี
09:00 - 09:30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน	12:00 - 13:00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์
09:30 - 11:30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”	13:00 - 16:30 น. ศึกษาธรรมชาติ ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และร่วมชมความงามของน้ำตกวชิรธาร
11:30 - 13:00 น. รับประทานอาหารกลางวัน	17:30 - 19:00 น. รับประทานอาหารเย็น
13:00 - 15:00 น. บรรยาย “สมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ”	19:00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนนอนหลับ
15:00 - 16:30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”	วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560
16:30 - 18:00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	06:00 - 08:00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม
18:00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย	08:00 - 12:00 น. เดินทางสู่อำเภอหางดงเพื่อชมสวนอ้อยสายรุ้ง

วันพฤหัสบดีที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560	วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560
06:00 - 07:00 น. รับประทานอาหารเช้า	06:00 - 07:00 น. รับประทานอาหารเช้า
07:00 - 09:00 น. รับประทานอาหารเช้า	07:00 - 09:00 น. รับประทานอาหารเช้า
09:00 - 10:30 น. บรรยาย “เตรียมพร้อมอย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”	09:00 - 10:30 น. บรรยาย “เตรียมพร้อมอย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

วันที่ 1/2560

(ระหว่างวันที่ 20 - 24 กุมภาพันธ์ 2560)

เรื่อง

**“การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”**

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

และ สวนพฤกษศาสตร์ทีวิล อ.ดอยสะเก็ด

จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ช่องทางเอกสารประกอบการสมัคร

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. สตรีออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท (พักเดี่ยว)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- **ชำระค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักในวันทำทานโอม

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1. คิวทิเยก ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาทิกร่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ขนส่งท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่างฝึก, ศิลปะ, สวนและนันทนาการ)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมคืนทานการร่วมกัน
- 20.00 น. เข้านอนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นแบบสวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”
- 10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ”
- 12.00 - 13.30 น. พักผ่อน รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตราจองบริการให้เรียบร้อยนำมาได้เตรียมขึ้นรถ

- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เข้านอน

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 20 มกราคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนตามเส้นเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
- ธนาคารกรุงไทย สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. ค่าอาหาร 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานี่ขนส่ง/ ท่าอากาศยานในจังหวัดเชียงใหม่ ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ที่ทัศนศึกษาในโครงการ
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

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

** ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

หมายเหตุ

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

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2560

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2560 ระหว่างวันที่ 20-24 กุมภาพันธ์ 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 มกราคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยอินทนนท์และศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- รุ่นที่ 2/2560 ระหว่างวันที่ 12 - 16 มิถุนายน 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูนและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- รุ่นที่ 3/2560 ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลของห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง
- ก่อนการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล
- หลังการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล

โปรดพลิกด้านหลัง