

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.

๑๑๐ ถนนอินทวิโรจโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

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

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๒๒๘

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่..... 094
วันที่..... 4 ม.ค. 2561
เวลา..... 14-18

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๔ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม  
โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๑ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียด  
การจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ โรงแรมโมรา ทาแพ จ.เชียงใหม่  
และคอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่  
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่  
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรม  
ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงขอความอนุเคราะห์ท่านพิจารณาส่งบุคลากรใน  
สังกัดเข้ารับการอบรม โดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ สามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา  
และมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับ  
อนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมประชุมโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมประชุม พร้อมใบสมัคร  
ลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัคร  
เพิ่มเติมได้ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu) หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑,  
๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๘ Email : nscmmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร.....

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคว่าง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

แจ้งผู้เกี่ยวข้อง

(นายสุชิน สันทร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทันทัน รักษาการในตำแหน่ง

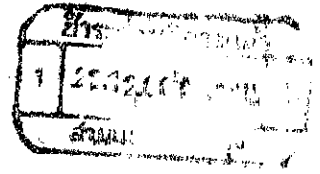
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการแพทย์

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

นักวิชาการสาธารณสุข

๕ ๒๐๕๓

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



เรียน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
อ.เมือง  
จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๓

นางสาว นงนุช นงนุช (นางสาว) ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร. ๐๕๓-๘๖๑๐๐๐ โทรสาร ๐๕๓-๘๖๑๐๐๑

เว็บไซต์ : [www.mcm.ac.th](http://www.mcm.ac.th)

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. ค่าอาหาร 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยานในจังหวัดเชียงใหม่ ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ที่ทัศนศึกษาในโครงการ
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

โทรสาร : 053-212629 Email: nscmunews@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 nscmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
110 ถ.อินทวิโรด ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่เราได้ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- ในวันสุดท้ายของโครงการขอความกรุณา จองตัวเดินทางกลับหลังเวลา 18.00 น.(เฉพาะรุ่นที่ 1) และ หลังเวลา 17.00 น.(รุ่นที่ 2 และ รุ่นที่ 3)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

## ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2561

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

### ค่าลงทะเบียน

รุ่นที่ 1/2561 ระหว่างวันที่ 19 – 23 มีนาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันจันทร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางอำเภอเชียงดาวและสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง)

\*ที่พัก โรงแรมอโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 2/2561 ระหว่างวันที่ 11 – 15 มิถุนายน 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูนและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

\*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 3/2561 ระหว่างวันที่ 20-24 สิงหาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

\*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

ก่อนการอบรม.....คืน ที่  รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ  รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

หลังการอบรม.....คืน ที่  รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ  รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

โปรดพลิกด้านหลัง

13.00 - 16.00 น. เดินทางขึ้นคอกอย่างขงคืนตามเที่ยวรถราย สดตามโภชตรหลวง  
อย่างขง เก็บภาวพรบรยภาวในโครงการสัดานเภชตรหลวง  
คอกอย่างขง

16.00 - 16.30 น. Check in เข้าที่พัก  
18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย  
19.00 - 21.00 น. ชมห้องพ้อย ณ บริเวณลานจอดและลิคอปเตอร์ ของสวนสนวน

วันศุกร์ที่ 23 มีนาคม 2561

05.00 - 07.00 น. ชมพระอาทิตย์ขึ้นขอบค้ง เป็นจุดที่อยู่ระหว่างเส้นทางที่เชื่อมขง  
หน้าไปขงขอบค้งและระนอมล จุดนี้จะเป็นจุดที่สัดานพรบรยพระ  
อาทิตย์ขึ้นได้สวยงาม

07.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้าโครงการพรหลวงอย่างขง

07.45 - 08.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 09.30 น. Check out ออกจากสัดานโครงการพรหลวงคอกอย่างขง

09.30 - 12.00 น. และชมบ้านไม้หอมเย็นใกล้ นาขงจากขงไป และชมศูนย์ผลิตถันค้ง  
จากไม้หอม

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 16.30 น. เดินทางกลับจังหวัดชัยขงและเดินทางกลับภูมิลำเนาโดย  
สวัสดิการพา

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

### เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561

## เอกสารประกอบการรับสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกันชำระค่าลงทะเบียน  
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนณบัญชีชื่อกรมพรบรย

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพชชศาสตรสร มหาวชิราลัยชัยขงใหม่  
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยชัยขงใหม่"  
เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงบงพ สาขาคณะแพชชศาสตรสร มหาวชิราลัยชัยขงใหม่  
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยชัยขงใหม่"  
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

## ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง Email: [nsccmnewwrs@gmail.com](mailto:nsccmnewwrs@gmail.com)
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร  
มหาวิทยาลัยชัยขงใหม่ 110 อ.อินทราโรธศ. ศ.ศรีภูมิ อ.เมือง  
จ.ชัยขงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ [www.nsrse.cmna.ac.th/nsccm.n](http://www.nsrse.cmna.ac.th/nsccm.n)

## ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัค 9,800 บาท  
(พัคคู่กัน.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัค 12,800 บาท (พัคเดี่ยว)

\*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำโอน

## หมายเหตุ

- คำใช้ขงขงประกอบขงด้วย
1. ศาวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้ขงขงอื่นขง ที่เกี่ยวกับโครงการ
  2. อาหารกลางวัน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัค 4 คืน
  3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่เก็บคณและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่  
ขงขงง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดชัยขงใหม่ในวันเปิดอบรม
  4. ค่าใช้ขงขงและค่าสถานที่ต้นศีกษา
  5. ค่าใช้ขงขงอื่นขงที่อาจมีระหว่างการจัดที่ต้นศีกษา

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828  
โทรสาร : 053-212629 Email: [nsccmnewwrs@gmail.com](mailto:nsccmnewwrs@gmail.com)  
Website : [www.nsrse.cmna.ac.th/nsccm.n](http://www.nsrse.cmna.ac.th/nsccm.n)

\*\*ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลือน/ ยกเลิกการอบรม หากมี  
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร  
มหาวิทยาลัยชัยขงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม  
สู่การเกษียณอายุขงน : เกษียณสรร้างสุข  
รุ่นที่ 1/2561

ระหว่างวันที่ 19 - 23 มีนาคม 2561

ณ โรงแรมอิมร่าทงพ จ.ชัยขงใหม่

จัดโดย  
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร  
มหาวิทยาลัยชัยขงใหม่

# โครงการเตรียมพร้อมผู้ลงการเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาพสุขภาพของผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณสิ่งมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่ก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิใช่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งนี้เป็นการจ้างงาน พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งหมดหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำรงชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพถึงเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่เกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเมลาฮาศาสตร์ และคณะสภานิติบัญญัติกรมการศึกษาดูงาน - ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาคเหนือ - สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

## วัน เวลา สถานที่

19-21 มีนาคม 2561 ณ โรงแรมอิมโรกา ท่าแพ จ.เชียงใหม่  
22-23 มีนาคม 2561 ณ โครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

## กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 19 มีนาคม 2561  
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน  
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมผู้ลงการเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561  
09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน  
09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”  
11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงวัย”  
15.00 - 17.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
17.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันอังคารที่ 20 มีนาคม 2561

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า  
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน  
09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างไร้จะปลดปล่อยสำหรับวัยเกษียณ”  
10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกับภาษี กะรัต และข้อ โน้มนำผู้สูงวัย”  
16.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น สิบสองปันนา ซินโต

## วันพุธที่ 21 มีนาคม 2561

07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า  
08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน  
08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”  
10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “การดูแลตนเองเพื่อจัดการอาการและปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ”  
15.00 - 16.30 น. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวัยเกษียณและการออกกำลังกายแบบบอร์ติก  
16.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัยภายในห้องกิจกรรม

## วันพฤหัสบดีที่ 22 มีนาคม 2561

05.00 - 06.45 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า  
06.45 - 07.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย(พร้อมออกเดินทาง)  
07.00 - 12.00 น. เดินทางไปออกจากรั้ว  
- ให้พระพรหมพิริยสังกตศีลพิธี ณ วัดบ้านเด่นและชมความวิจิตรงดงามตระการตาด้วยศิลปะสถาปัตยกรรมไทยล้านนา  
- สักการะไหว้พระธาตุน้อยเวียง ไร่พระขอพร พระพุทธรูปเก่าแก่ และชมความงามจากเสกสรรปั้นแต่ของธรรมชาติ ชมไม้ต้นตื้นใจกับปรากฏการณ์ของหินงอกหินย้อย ที่ก่อให้เกิดรูปร่างต่างๆเป็นถ้ำขนาดใหญ่  
รับประทานอาหารกลางวัน  
12.00 - 13.00 น.

วันพฤหัสบดีที่ 14 มิถุนายน 2561

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 - 10.30 น. บรรยาย "เตรียมที่อยู่อย่างระมัดภัยสำหรับวัยเกษียณ"
- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย "การบริหารการเงินหลังเกษียณ"
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, พักเล่น นวดแผนไทย ซักกาย)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นบทบาทร่วมกัน
- 20.00 น. เก็บตัวไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 15 มิถุนายน 2561

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
- 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. พักผ่อน รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยก่อนนำไว้เตรียมตัวรถ
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

### เปิดรับสมัครตั้งแต่วันถึงวันที่ 11 พฤษภาคม 2561

#### เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมใบชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ 566-4-12445-9

สาขาการต่างประเทศ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่บัญชี 968-0-05561-9

#### ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail [krscampus@gmail.com](mailto:krscampus@gmail.com)
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนพารัสต์ ศ.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/krscampus](http://www.nurse.cmu.ac.th/krscampus)

#### ค่าลงทะเบียน

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

\*\*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่กำหนด

#### หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

- ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- อาหารจำนวน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
- ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
- ค่าเช่าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
- ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

#### สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828  
 โทรสาร : 053-212629 Email: [krscampus@gmail.com](mailto:krscampus@gmail.com)  
 Website : [www.nurse.cmu.ac.th/krscampus](http://www.nurse.cmu.ac.th/krscampus)

\*\*ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม  
 ผู้การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข  
 รุ่นที่ 2/2561

ระหว่างวันที่ 11-15 มิถุนายน 2561

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

จัดโดย  
 ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



# โครงการเตรียมพร้อมผู้กรมการเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2561

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมผู้กรมการเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อมีความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)  
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาคะเนียว  
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

## วัน เวลา สถานที่

11-12 มิถุนายน 2561 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่  
13-15 มิถุนายน 2561 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทีชิล จ.เชียงใหม่

## กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 11 มิถุนายน 2561  
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน  
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมผู้กรมการเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2561  
09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน  
09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”  
11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงวัย”  
15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”  
16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันอังคารที่ 12 มิถุนายน 2561

06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า  
08.00 - 12.00 น. เดินทางเดินทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาพุทธสถานล้านนาและบำรุงพุทธสถานไหว้พระ 9 วัด ขอรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 15.00 น. เข้าศึกษาดูงานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุกบ้านหนองเรืออกและศูนย์หัตถกรรมผ้าบ้านดอนหลวง ตำบลแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน  
15.00 - 17.30 น. เดินทางไปชมความงดงามของดอกไม้นานาพันธุ์ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์  
17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น  
19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธที่ 13 มิถุนายน 2561

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากรอแรม ตรวจสอบการให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ  
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม  
- เยี่ยมชมกรมการปศุสัตว์  
- ทัศนศึกษาพระตำหนักคาราวาภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์  
13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สถิติและส่งเสริมศิลปวิทยา ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ  
15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทีชิล นั่งรถรางชมสวน  
16.00 - 18.00 น. 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย(จ่ายน้ำ,ไฟเดินส, นวดแผนไทย, ซักกี๋รายัน)  
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์กัน  
20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย



วันพฤหัสบดีที่ 23 สิงหาคม 2561

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นแอโรบิคตามอัยยาศัย
- 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่ว่างจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”
- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริการทางรังสีวิทยุ”
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมบนกลุ่มเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
- 15.30 - 18.00 น. พิธีมอบตามอัยยาศัย (ถวายน้ำ พัดลม扇 พาย ซึ้งกี๋การงาน)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นหมากรุก
- 20.00 น. เป็นคืนไป พักผ่อนตามอัยยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 สิงหาคม 2561

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นแอโรบิคตามอัยยาศัย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างรุ่งโรจน์สู่เกษียณอายุ”
- 10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”
- 12.00 - 12.30 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พิธีมอบ Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำไปเตรียมคืนรถ
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าที่พักและพักผ่อน
- 16.00 น. เป็นคืนไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 20 กรกฎาคม 2561

**เอกสารประกอบการสมัคร**

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

ไม่ประสงค์ออกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนเป็นบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเกษม สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
- ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”  
- เลขที่บัญชี 968-0-05301-9

**ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร**

- ทางโทรศัพท์ หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail: nsccmnnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนพหลโยธิน ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn](http://www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn)

**ค่าลงทะเบียน**

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่ที่ 9,800 บาท (หักคูปอง.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่ที่ 12,800 บาท (หักคูปอง.....)

\*\*การคืนเงินค่าลงทะเบียนการชำระเงินภายในวันที่สามวัน

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

- ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
- อาหารกลางวัน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่ที่ 4 คืน
- ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมไปยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
- ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
- ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828  
 โทรศัพท์ : 053-212629 Email: nsccmnnews@gmail.com  
 Website : [www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn](http://www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn)

\*\*ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมความพร้อม  
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข  
รุ่นที่ 3/2561**

**ระหว่างวันที่ 20-24 สิงหาคม 2561**

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

**จัดโดย  
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

## “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2561

### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่สู่อายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีสื่อโสตทัศนศึกษาที่น่าสนใจอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานใหม่มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีคุณภาพ

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)  
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ  
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

### วัน เวลา สถานที่

20-21 สิงหาคม 2561 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่  
22-24 สิงหาคม 2561 ณ ส่วนพฤกษศาสตร์ที่วิจัย จ.เชียงใหม่

### กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 20 สิงหาคม 2561  
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน  
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2561  
09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน  
09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”  
11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรผู้สูงวัย”  
15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุน”  
16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันอังคารที่ 21 สิงหาคม 2561

06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า  
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่ต๋องสุเทพ  
- ทัศนศึกษาต๋องสุเทพ ไหว้องค์พระธาตุดอยสุเทพ  
คูเมืองเชียงใหม่  
- ทัศนศึกษาวัดโอมังคัล (สวนพุทธธรรม) วัดเก่าแก่ของเมืองเชียงใหม่  
รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขนมจีน  
เดินทางสู่อำเภอสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม  
เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี  
เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ  
รับประทานอาหารเย็น  
เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพุธที่ 22 สิงหาคม 2561

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ครองฉิมภรณ์ให้เรียบร้อย นำนักไวเดิลิมขึ้นรถ  
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม  
- เยี่ยมชมกรมรถไฟพระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์  
- ทัศนศึกษาพระตำหนักคาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
พักที่ 5  
รับประทานอาหารกลางวัน ณ คูนเคอ  
12.00 - 13.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ และศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงงอบอินโดนีเซีย  
13.00 - 15.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คูนเคอ  
15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ที่วิจัย ณ รังรางเขมสวน  
1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก  
16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักกีฬานาน)  
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์นันทนาการร่วมกัน  
20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย