



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.

๑๑๐/๔๐๖ ถนนอินทวโรรส ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

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

ที่ อว ๘๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๘๑๗

๑๙ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลในสังกัดอื่น
ทุกแห่ง / สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ / คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ / ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล /
นายกเทศมนตรี / และหัวหน้าหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม
โครงการ“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๓ จำนวน ๒ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรม
ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และ
เรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่าง
สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบ
ของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้ง
ชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu หรือ
โทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email :
nscmmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่ 9705
วันที่ ๒9 ต.ค. 2562
เวลา 09:15

สำนักงานทรัพยากรบุคคล
รับเลขที่ 2392
วันที่ ๒9 ต.ค. 2562
เวลา 13:02 น.



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 12 มกราคม 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563 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 คืนวันที่ 13 มกราคม 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 12 มกราคม 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพ็คเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 27 ธันวาคม 2563

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 rsvnpark@empresshotels.com

แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....

2.....

3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 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 กุมภาพันธ์ 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพคเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 24 มกราคม 2563

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 rsvnpark@empresshotels.com

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการ“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 2 ประจำปี 2563
จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....สมัครรุ่นที่.....
ที่อยู่ติดต่อได้.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2563 ระหว่างวันที่ 13 – 17 มกราคม 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางวัดบ้านเด่นสะหรีศรีเมืองแก่น ถ้ำเชียงดาว สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง
ไร่ชา 2000 ฮิโนกิแลนด์)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่-สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง
 ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (พักคู่กับ.....)
- รุ่นที่ 2/2563 ระหว่างวันที่ 3 – 7 กุมภาพันธ์ 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 3 มกราคม 2563)
(ทัศนศึกษาเส้นทางจ.ลำพูนและอำเภอจอมทอง จ.เชียงใหม่ ฝ้าฝ้ายดอนหลวง วัดพระธาตุศรี
จอมทอง น้ำตกวชิรธาร ดอยอินทนนท์ พญาเสือโคร่ง ณ ชุนวาง)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่-สถานีเกษตรหลวงดอยอินทนนท์
 ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (พักคู่กับ.....)

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

**กรณีเข้าพักก่อนวันเริ่มโครงการ ท่านสามารถกรอกแบบฟอร์มแสดงความจำนงสำรองที่พักและส่งแจ้งกับ
ทางโรงแรมเดอะปาร์คได้โดยตรง (แบบแสดงความจำนงสำรองที่พักก่อนวันเริ่มโครงการดั่งแนบ) โดยวันเริ่ม
โครงการสามารถพักเป็นห้องเดิมได้

***ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการ
จัดห้องพัก 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.อินทวโรรส ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 12.00 น. เมื่อกลับมาเมื่อ กระดุกและข้อเปลี่ยนไป จัดการอย่างไรในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข
- 14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 14.45 - 16.00 น. สมุนไพรใกล้ตัว
- 16.00 - 18.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างพลังใจ
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสิ้นทนาการ

วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2563

- 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. พัชรีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายที่กรมส่งเสริมการร่วมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 มกราคม 2563

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- 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 110/406 ถ.อินทวิโรด ต.สุเทพ 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 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน ในกรณีที่ใช้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าตัวล่วงหน้ากับทางโรงแรมโดยตรง**
****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**

**โครงการ “เกษียณสร้างสุข”
รุ่นที่ 2/2563**

ระหว่างวันที่ 3 – 7 กุมภาพันธ์ 2563

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงลอยนันทน์**

จัดโดย

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการ “เกษียณสุข” รุ่นที่ 2/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานแห่งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่เกษียณแล้วสามารถปรับตัวรับการเริ่มต้นของการทำงานได้อย่างสามารถ ใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งนี้เป็นการจัดกิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปสนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่แต่จากการไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อมีวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังจากเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางการดูแลสุขภาพ กฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทย สาขาภาคเหนือ
- ที่ปรึกษาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตน์เวชชาภูมิกุล”

วัน เวลา สถานที่

3. 5-7 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 4 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชม

- | | | |
|--------------------------------|---|-----------|
| วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 | 07.30 - 08.45 น. | ลงทะเบียน |
| 08.45 - 09.00 น. | พิธีเปิด | |
| 09.00 - 09.45 น. | กลุ่มสัมพันธ์เมื่อรวมพบกัน | |
| 09.45 - 10.00 น. | รับประทานอาหารว่าง | |
| 10.00 - 12.00 น. | สุขภาพวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน | |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน | |
| 13.00 - 14.30 น. | การเงินหลังเกษียณ บริหารเงินเย็นใจ | |
| 14.30 - 14.45 น. | รับประทานอาหารว่าง | |
| 14.45 - 17.30 น. | สารคดีฯ มีมาฝาก | |
| 17.30 น. | เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย | |

วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| 05.00 - 07.00 น. | รับประทานอาหารเช้า |
| 07.00 - 08.00 น. | พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง) |
| 08.00 - 12.00 น. | ทัศนศึกษา |

- สักการะขอพรพระพิฆเนศ ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พิษณุโลก
 - ชมผลิตภัณฑ์ผ้าฝ้ายดอนหลวง จ.ลำพูน
- | | |
|------------------|-----------------------|
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 16.30 น. | ทัศนศึกษา |

- สักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง
 - ชมความงามของน้ำตกสิริธาร และผาเงาแก้ว
- | | |
|------------------|--|
| 16.30 - 18.00 น. | เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ชมความงดงามของดอยในป่าพันปี และเข้าที่พัก |
| 18.00 - 19.00 น. | รับประทานอาหารเย็น |
| 19.00 น. | เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย |

วันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563

- | | |
|------------------|---|
| 05.00 - 06.30 น. | เดินทางไปชมพระอาทิตย์ขึ้น ณ จุดชมวิวกัวแม่ปาน |
| 06.30 - 08.00 น. | รับประทานอาหารเช้า พร้อมออกจากที่พัก |
| 08.00 - 09.30 น. | เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม |
| 09.00 - 11.00 น. | ยอดดอยอินทนนท์ |

- และสักการะพระมหาธาตุมณฑลและพระมหาราชูปถัมภ์
 - มหาวาต นภ พ ล ภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9
- | | |
|------------------|---|
| 11.00 - 12.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 12.30 - 14.00 น. | แวะชมความงดงามของกล้วยไม้รองเท้านารีศุภนิยอนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย |
| 14.00 - 16.00 น. | ชมความงามของ ซากุระดอยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง) |
| 16.00 - 18.30 น. | รับประทานอาหารเย็น |
| 20.00 น. | เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก |

- 14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 14.45 - 16.00 น. สมุห์ไพร่ใกล้ตัว
- 16.00 - 18.00 น. ออกกำลังเสริมสร้างพลังใจ
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนภาการ

วันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2563

- 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. ทิธีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย

- 14.30 น. เวชชีของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 13 ธันวาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

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



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmnews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/406 ถ.อินทวิโรตต ต.สุเทพ 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 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน**
ในกรณีที่ใช้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

**โครงการ “เกษียณสร้างสุข”
รุ่นที่ 1/2563**

ระหว่างวันที่ 13 - 17 มกราคม 2563

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง**

**จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการ “เกษียณดีสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมต่อการเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านการจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งนี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสที่เพื่อนร่วมงานได้เจอกันด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของโครงการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงิน และกฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทย สาขากาชาดเหนือ
- ศึกษาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตนเวชจานุกูล”

วัน เวลา สถานที่

- 13, 15-17 มกราคม 2563 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 14 มกราคม 2563 ณ โครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชม

- วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563**
- 07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
- 08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
- 09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อแรกพบกัน
- 09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
- 10.00 - 12.00 น. สุขศึกษาเรื่องวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ บริหารเป็นเยี่ยมใจ

- 14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 14.45 - 17.30 น. สาระดีๆ มีมาฝาก
- 17.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 14 มกราคม 2563

- 05.00 - 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 06.30 - 07.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
- 07.00 - 12.00 น. เดินทางออกจากรั้ว

- ทัศนศึกษาและชมความงดงามของวัดบ้านเด่น
- ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถิ่นเชียงใหม่

- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
- 14.30 - 17.00 น. รับประทานอาหารพร้อมดื่มเครื่องดื่มชานมคอย
- 17.00 - 18.00 น. เข้าที่พัก
- 18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 15 มกราคม 2563

- 05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ
- 06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติภารกิจสุด
- เจตชายแดนไทย - พม่า ไร่ชา 2000 ทุ่งเขา
- และ ไร่สตอร์เบอรี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา
- 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานีเกษตรหลวง
- อ่างขาง
- 09.00 - 11.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง
- 11.30 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 14.30 น. ทัศนศึกษา บ้านไม้หอม ฮิลลิแอนด์
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับตัวเมืองเชียงใหม่ เข้าที่พัก
- 16.00 - 17.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 17.30 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสิ้นทางการ

วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2563

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 12.00 น. เมื่อกลับมาเมื่อ กระตูกและช่องเปลี่ยนไป จัดการ
- อย่างไรในวันวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข