



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.  
๑๑๐ ถนนอินทวิโรจ ต่าบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐  
โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

ที่ ศธ ๖๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๖๔

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี	
รับเลขที่.....	10050
วันที่.....	19 พ.ย. 2558
เวลา.....	15.24

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

1. การอบรมเฉพาะทางสาขาพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป(การรักษาโรคเบื้องต้น) รุ่นที่ ๑๘ ระหว่างวันที่ ๑๘ เมษายน - ๗ สิงหาคม ๒๕๕๙ ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. การอบรมเฉพาะทางสาขาศาสตร์และศิลปการสอนทางการพยาบาล รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๓ พฤษภาคม - ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙ ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๑/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
๔. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๒/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
๕. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๓/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยข้าราชการ พนักงานองค์กรรัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu) สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email: nscmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

ขอแสดงความนับถือ

- เพื่อโปรดทราบ.....  
เห็นควร. ใต้ง ทท.ทุกาณ่ง/ศสอ.ทท.แ่ง/  
วันมาฆสงฆวัน ใน สสอ ออ์เคอ์ ทท

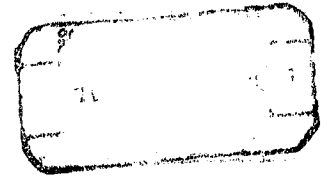
(รองศาสตราจารย์ ดร. เรมवल นันท์สุภวัฒน์)  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

-๖๖๖๖  
๒๓ พ.ย. ๕๘  
(นายสมจิตร ทดง)

ศุภรัตน์ วงษ์ยศ  
นักวิชาการสาธารณสุข  
๒๓๐ พ.ย. ๕๘

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

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



เรียน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
อ.เมือง  
จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐

## หลักสูตรอบรมเฉพาะทางสาขาศาสตร์และศิลป์ การสอบทางการพยาบาล รุ่นที่ 5

23 พฤษภาคม – 11 กันยายน 2559

### ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการขยายผลการผลิตพยาบาลทั้งในลักษณะการเพิ่มจำนวนรับนักศึกษาใหม่ และการเปิดหลักสูตรใหม่ สาขาพยาบาลศาสตร์เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งในสถาบันการศึกษาของรัฐ และของเอกชน จึงทำให้มีอาจารย์พยาบาลจำนวนไม่น้อยที่ทำการสอนนักศึกษาโดยไม่มีประสบการณ์การสอนและไม่เคยได้รับการเตรียมการในบทบาทอาจารย์สอน ซึ่งถือเป็นสถานการณ์ที่สถาบันจะต้องให้ความสำคัญเนื่องจากอาจารย์พยาบาลถือเป็นหัวใจสำคัญในกระบวนการจัดการศึกษาทางการพยาบาล ที่จะให้บัณฑิตพยาบาลเป็นบัณฑิตที่มีความรู้ใหม่หลักสูตรการอบรมระยะสั้นการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น สาขาศาสตร์และศิลป์การสอบทางการพยาบาล เพื่อพัฒนาอาจารย์พยาบาลที่ขาดคุณสมบัติดังกล่าว และเพื่อให้ผู้ผ่านการอบรมในหลักสูตรมีคุณสมบัติเป็นอาจารย์พยาบาลตามเกณฑ์ และโครงสร้างหลักสูตรที่สภาการพยาบาลกำหนดขึ้น

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดและวิธีการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล มีความสามารถจัดการเรียนการสอนให้แก่นักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งใน ห้องเรียน และในคลินิก อย่างครบวงจรและมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจในคุณลักษณะและบทบาท หน้าที่ ตลอดจนจรรยาบรรณของอาจารย์

#### วัน เวลา สถานที่

ใช้เวลาอบรม เป็นเวลา 16 สัปดาห์  
ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม – 11 กันยายน 2559  
ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. เป็นพยาบาลวิชาชีพและปฏิบัติงานทางการพยาบาลมาแล้วหลักร้อยการศึกษาระดับปริญญาตรีไม่น้อยกว่า 3 ปี
2. เป็นอาจารย์พยาบาลที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปและปฏิบัติงานทางการพยาบาลไม่น้อยกว่า 1 ปี

#### การคัดเลือกผู้เข้าอบรม

กรรมการประจำหลักสูตรจะพิจารณาจากคุณสมบัติตามใบสมัครและคุณสมบัติอื่นๆ ที่แนบมา

#### วิทยากร

คณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### โครงสร้างหลักสูตร

ประกอบด้วยภาคทฤษฎี 13 หน่วยกิต และภาคปฏิบัติ 5 หน่วยกิต รวม 18 หน่วยกิต

#### วิชาแกนจำนวน 2 หน่วยกิต

- นโยบายสุขภาพและระบบสุขภาพ

#### วิชาเฉพาะสาขากำหนดจำนวน 11 หน่วยกิต

- ปรัชญาและแก่นแท้ของการศึกษาและการจัดการเรียนการสอน
- พัฒนาหลักสูตร
- เทคนิคและวิธีการสอนทางการพยาบาล
- การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน
- การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
- การวิจัยในห้องเรียน

#### ภาคปฏิบัติ จำนวน 5 หน่วยกิต

- ปฏิบัติการสอนในห้องเรียน
- ปฏิบัติการสอนในคลินิก

#### การประเมินผล

1. ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีผลการศึกษาอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 จึงจะมีสิทธิที่จะรับการประเมินผล
2. การให้เกรดผลการเรียนให้ป็นไปตามระเบียบการวัดและการประเมินผล ตามเกณฑ์ของสภาการพยาบาล และผู้เข้ารับการอบรมจะต้องได้เกรดเฉลี่ยแต่ละรายวิชาไม่ต่ำกว่า 2.00 และเกรดเฉลี่ยตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 2.50
3. มีรายละเอียดการประเมินผลรายวิชาตามเกณฑ์ของสภาการพยาบาล

## ใบสมัครลงทะเบียน

หลักสูตรอบรมเฉพาะทางสาขาศาสตร์และศิลปการสอน

ทางการพยาบาล รุ่นที่ 5

23 พฤษภาคม – 11 กันยายน 2559

ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....

คุณวุฒิการศึกษา.....

สำเร็จการศึกษาพยาบาลปี พ.ศ.....ปี

ประสบการณ์ทำงาน.....

สถานที่ทำงาน.....

หน่วยงาน.....

สถานที่เพื่อการติดต่อ.....

.....

.....

เลขที่สมาชิกสภาการพยาบาล.....

เลขที่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ.....

โทรศัพท์.....

โทรสาร.....

E-Mail.....

ปิดรับสมัคร วันที่ 1 เมษายน 2559

เอกสารประกอบการรับสมัคร (ส่งมาพร้อมไปกับสมัคร)

- ใบสมัคร
- สำเนาใบอนุญาตประกอบวิชาชีพทางการพยาบาลและผดุงครรภ์
- หนังสืออนุมัติให้ลงศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชา

(กรุณาดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ [www.nurse.cmu.ac.th/nscscmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscscmu))

ผู้สมัครสามารถแนบคุณสมบัติอื่นๆ นอกเหนือจากรายละเอียด

ที่ระบุในใบสมัครเพื่อใช้ประกอบการรับสมัครได้



ศูนย์บริการพยาบาล  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักสูตรการอบรมเฉพาะทาง

สาขาศาสตร์และศิลปการสอนทางการพยาบาล

รุ่นที่ 5

ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม – 11 กันยายน 2559

ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ค่าลงทะเบียน

38,000.-บาท (สามหมื่นแปดพันบาทถ้วน) ประกอบด้วย  
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าตอบแบบทดสอบวิชาการ แห่หลังฝึกปฏิบัติ ค่าวัสดุ  
อุปกรณ์ ค่าเอกสารและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

โทรสาร: 053-212629

Email: [nscscmunews@gmail.com](mailto:nscscmunews@gmail.com)

Website: <http://www.nurse.cmu.ac.th/nscscmu>

Facebook: [www.facebook.com/nscscmu](http://www.facebook.com/nscscmu)

\*ตามใบโหดหนังสือเชิญและแนบพบได้ทางเว็บไซต์\*

หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง  
สาขาพยาบาลวิชาชีพทั่วไป (การรักษาระยะเริ่มต้น)  
รุ่นที่ 18

ระหว่างวันที่ 18 เมษายน – 7 สิงหาคม 2559  
ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักการและเหตุผล

ตามนโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพที่เน้นการพัฒนา  
การบริการสาธารณสุขในระดับปฐมภูมิ เพื่อให้ประชาชนได้รับ  
บริการสุขภาพพื้นฐานที่ได้มาตรฐานอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน  
โดยเน้นกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพื่อลด  
ความเจ็บป่วยของประชาชนทั้งโรคเฉียบพลันและโรคเรื้อรัง ทั้งใน  
ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งใน  
การเตรียมความพร้อมให้แก่บุคลากรพยาบาล เพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน  
หน้าที่ด้านบริการโรคเบื้องต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนอง  
กับความต้องการด้านสุขภาพของประชาชน และสอดคล้องกับ  
เป้าหมายของโครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุขภายใน  
พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ทั้งนี้ การให้บริการ  
รักษาระยะเริ่มต้น เป็นสิ่งที่พยาบาลได้ปฏิบัติมาเป็นเวลานาน แต่ยังไม่  
ได้รับการคุ้มครองทางกฎหมาย ทำให้พยาบาลเสี่ยงต่อการถูก  
ฟ้องร้องจากผู้รับบริการ

ดังนั้น ศูนย์บริการพยาบาล ร่วมกับกลุ่มวิชาการพยาบาล  
สาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงได้จัด  
อบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาวิชาชีพทั่วไป  
(การรักษาระยะเริ่มต้น) รุ่นที่ 18 ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้ารับอบรม  
มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลวิชาชีพที่  
สามารถบูรณาการศาสตร์ทางการพยาบาลวิชาชีพ รวมถึงศาสตร์  
อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการวิเคราะห์  
สังเคราะห์ ตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการ  
ด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ  
สร้างควมมั่นใจและความภาคภูมิใจในการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาล  
ในการรักษาระยะเริ่มต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความสามารถในการประเมินภาวะ  
สุขภาพ คัดกรอง วินิจฉัยปัญหาผู้ป่วย ให้การรักษาระยะเริ่มต้น  
ในกรณีฉุกเฉิน โรค สงเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสุขภาพอย่าง  
ต่อเนื่องแก่บุคคล ครอบครัวและชุมชน ให้การพยาบาลผู้ป่วยอย่าง  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งให้การช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินและ  
ส่งต่อได้อย่างเหมาะสม สามารถให้ความรู้ คำแนะนำ และ  
ให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้

คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

1. เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
2. มีใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์  
ชั้นหนึ่ง
3. ต้องมีประสบการณ์การทำงานด้านวิชาชีพ **ไม่น้อยกว่า 1 ปี**

กำหนดการรับสมัครและกำหนดการสอบคัดเลือก

- รับสมัครสมัคร** วันที่ 29 มกราคม 2559
- ประกาศรายชื่อผู้สมัครสอบ** วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2559
- ทาง [www.nurse.cmu.ac.th](http://www.nurse.cmu.ac.th) และ [nsc.cmu.ac.th](http://nsc.cmu.ac.th)

**สอบข้อเขียน** วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 08.30 – 10.00 น.

**สอบสัมภาษณ์** วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 10.30 น. เป็นต้นไป

**ประกาศผลผู้ผ่านการคัดเลือก** วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559

**รายงานตัว** ทางโทรศัพท์ ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 25 มีนาคม  
2559 ในวันและเวลาราชการ หากไม่สามารถมารายงานตัวตามวัน  
เวลาดังกล่าว จะถือว่าท่านสละสิทธิ์ และจะเรียกลำดับสำรองแทน  
ต่อไป

กำหนดการอบรม

- **ภาคทฤษฎี** จำนวน 7 สัปดาห์  
ระหว่างวันที่ 18 เมษายน – 3 มิถุนายน 2559
- **ภาคปฏิบัติ** จำนวน 8 สัปดาห์  
ระหว่างวันที่ 6 มิถุนายน – 29 กรกฎาคม 2559
- **สัมมนา** จำนวน 1 สัปดาห์  
ระหว่างวันที่ 1 – 5 สิงหาคม 2559

องค์ประกอบของหลักสูตร

จำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร 18 หน่วยกิต	
<b>ภาคทฤษฎี</b> จำนวน 12 หน่วยกิต ประกอบด้วย	
- นโยบายและระบบสุขภาพ	2 หน่วยกิต
- การประเมินภาวะสุขภาพขั้นสูง	2 หน่วยกิต
- การใช้ยาอย่างสมเหตุผลสำหรับพยาบาลวิชาชีพ	2 หน่วยกิต
- การรักษาระยะเริ่มต้นสำหรับพยาบาลวิชาชีพ	3 หน่วยกิต
- การพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉิน อุบัติเหตุ และการผ่าตัดเล็ก	1 หน่วยกิต
- การพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน	2 หน่วยกิต
<b>ภาคปฏิบัติ</b> จำนวน 6 หน่วยกิต ประกอบด้วย	
- การฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพทั่วไป	4 หน่วยกิต
- การฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรัง	2 หน่วยกิต

การประเมินผล

1. ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องมีระยะเวลาศึกษาอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 และมีระยะเวลาการ ฝึกปฏิบัติงานต่ำกว่า 360 ชั่วโมง รวมทั้งผลการสอบ ผลงานแบบฝึกหัดและรายงานต่างๆ  
ตามที่ได้รับการมอบหมาย จะต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนด
2. ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องได้ลำดับชั้นเฉลี่ยทุกวิชาทาง  
ภาคทฤษฎีและปฏิบัติตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า 2.00 และเกรด  
เฉลี่ยตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า 2.50 จึงจะถือว่าผ่าน

## ใบสมัครลงทะเบียน

หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง  
สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษารอคเบื้องต้น) รุ่นที่ 18  
ระหว่างวันที่ 18 เมษายน – 7 สิงหาคม 2559  
ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....  
คุณวุฒิการศึกษา.....  
สำเร็จการศึกษาพยาบาลปี พ.ศ.....  
ประสบการณ์ทำงาน.....ปี  
สถานที่ทำงาน.....  
หน่วยงาน.....  
ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....  
.....  
เลขที่สมาชิกสภาการพยาบาล.....  
เลขที่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ.....  
โทรศัพท์.....  
โทรสาร.....  
E-Mail.....

ปิดรับสมัคร วันที่ 29 มกราคม 2559

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โทรศัพท์: 053-936074, 053-949151, 081-9925828  
โทรสาร: 053-212629  
Email: nscmnews@gmail.com  
Facebook: www.facebook.com/nscm

## เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัคร
- สำเนาใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและผดุงครรภ์
- หนังสืออนุมัติให้ลาศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชา
- สำเนาหลักฐานการเงินค่าสมัครจำนวน 300 บาท  
ผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 566-4-12445-8  
หรือบัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"  
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

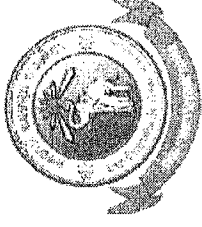
## ช่องทางกรอกส่งเอกสารสมัคร

- โทรสาร : 053-212629 หรือ
- Email : nscmnews@gmail.com หรือ
- ไปรษณีย์ : ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 110 ถนนอินวโรส  
ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

## ค่าลงทะเบียน

ผู้ผ่านการคัดเลือกต้องชำระค่าลงทะเบียนคนละ 40,000 บาท  
(สี่หมื่นบาทถ้วน) ผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์  
สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการ  
พยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 566-4-12445-8  
หรือบัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

โดยค่าลงทะเบียนนี้เป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าตอบแทนวิทยากร  
ค่าเอกสารประกอบการบรรยาย ค่าสถานที่จัดอบรม และแหล่งฝึก  
ภาคปฏิบัติ (ไม่รวมค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าหนังสือและตำราที่ผู้เข้า  
รับการศึกษาอบรมต้องซื้อเพื่อการศึกษา และค่าใช้จ่ายในการฝึก  
ภาคปฏิบัติ)



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง  
สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษารอคเบื้องต้น)

รุ่นที่ 18

ระหว่างวันที่ 18 เมษายน – 7 สิงหาคม 2559  
ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักสูตรนี้ได้รับการรับรอง  
คณะกรรมการศึกษาต่อเมือง (CNEU)  
จากสภาการพยาบาล



## ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2559

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่น 1/2559,2/2559 และ3/2559

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-Mail.....

### ค่าลงทะเบียน

รุ่นที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15 - 19 กุมภาพันธ์ 2559 (เส้นทางดอยสุเทพ)

\* پذیرับสมัครวันศุกร์ที่ 29 มกราคม 2559 (โรงแรมธาริน-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 1 มกราคม 2559 (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

รุ่นที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559 (เส้นทางจังหวัดลำพูน)

\* پذیرับสมัครวันศุกร์ที่ 13 พฤษภาคม 2559 (โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 2 พฤษภาคม 2559 (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 3 พฤษภาคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

รุ่นที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559 (เส้นทางน้ำพุร้อนสันกำแพง)

\* پذیرับสมัครวันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2559 (โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 29 กรกฎาคม 2559 (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

ต้องการให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักก่อนวันงานให้ (คืนวันอาทิตย์) โดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วม

โครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และ

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ

2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

### ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629 3.ทาง E-mail nscmnews@gmail.com

2. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

### หมายเหตุ

- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่มีผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการ پذیرับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากหากจำนวนผู้สมัครไม่ถึงตามที่กำหนด โครงการอาจ งด ได้
- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน



# โครงการสร้างเสริมพร้อมการเกษียณอายุ

## “การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 2/2559

### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมของเราก่อนที่เราจะเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่เราจะ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่เกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมี คุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัด โครงการขึ้นขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่่างมีความสุขและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิต อย่่างมีความสุขและมีคุณค่า

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณบดีศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์กฤษณพงษ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เกษียณอายุ

### วัน เวลา สถานที่

วันที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559  
13-14 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่  
15-17 มิถุนายน 2559 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักใน 3 วัน และสถานที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้เข้าร่วมต้องการเข้าพักล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและผู้ซื้ออบรมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเดินทางไปรถรวม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)  
07.30 - 08.00 น. ลงทะเบียน  
08.00 - 08.30 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อม

การเกษียณอายุ”

08.30 - 10.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”  
10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การใช้จ่ายเงินอย่างไร้ภายหลังเกษียณ”

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเพิ่มคุณค่าในตนเอง มิติภายในและ

สังคมในวัยสูงอายุ”

16.00 - 17.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

17.30 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 - 08.00 น. ทัศนศึกษาอัยยาศัย/ท่าอากาศยาน

08.00 - 12.00 น. ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาพุทธสถาน

ลำพูนและบ้านรุ่งพุทธสถานในวัดพระ 9 วัด ขอพร

เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. เยี่ยมชมกลุ่มผ้า ป้าดอนหลวง จังหวัดลำพูน

15.00 - 17.30 น. ทัศนศึกษา วัดพระธาตุยอดฟ้า สักการะขอพรพระ

เจ้าทันใจ

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นที่มโหฬาร

19.00 น. เป็นต้นไป ทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์สวนอัยยาศัย

### วันที่ 3 (พุธ)

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าวัดพร้อม Check out ออกจาก

โรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำกระเป๋าเดินทาง

ขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. ออกเดินทางสู่เส้นทาง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

ทัศนศึกษา ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชม

การเลี้ยงกบอบอด หมูหลุม การเพาะเมล็ด ฯลฯ

12.00 - 13.00 น. เดินทางสู่บ้านพระพรหม อ.หางดง จ.เชียงใหม่

13.00 - 15.30 น. ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของช่าง การมีเสอนช่าง และชม

การแสดงช่าง ณ ปางช้างแม่สาและแวงชมความ

สวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าตาราภิรมย์

15.30 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ศรีชล Check in เก็บ

สัมภาระ

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผน

ไทย, ซักรีด)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย

20.00 น. เป็นต้นไป

ร่วมกัน

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 4 (พฤหัสบดี)

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.30 น. บรรยาย “โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 10.30 – 12.00 น. บรรยาย “การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในทางดำเนินชีวิต”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็นสุขในผู้สูงอายุ”
- 14.30 – 17.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงเส้นทางระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
- 17.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, จักรยาน)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 5 (ศุกร์)

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “สุขภาพกับการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ”
- 11.00 – 12.00 น. สรุปรายรวมและพิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. พร้อม Check out ตรงส่งมาเพื่อให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

\*หมายเหตุ

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตัวเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป  
 \*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
 (ปิดรับสมัครวันที่ 13 พฤษภาคม 2559)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559
  - \*ปิดรับสมัครวันที่ 13 พฤษภาคม 2559
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 2 พฤษภาคม 2559 (หักคู่กับ.....)
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 3 พฤษภาคม 2559
  - ห้องจัดเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท
- \*\*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอเสนอสิทธิเลือกเรียน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
  - สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนเป็นตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 268-0-05361-9 และส่งหลักฐานมาที่ 1. โทรสาร: 053-212629  
 2. Email: nscctmnews@gmail.com  
 3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ รุ่นที่ 2/2559

เรื่อง

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 2/2559 วันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และ สวนพฤกษศาสตร์ทีริซด อุดยดะเกิด จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด่วน รับจำนวนจำกัด

## โครงการการศึกษาเตรียมพร้อมกรมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 3/2559

### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสภาพทางกายและสุขภาพทางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่องานเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทางทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงจัดโครงการขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อให้ความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีคุณภาพและคุณลักษณะที่พยาบาลวิชาชีพโดย โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย แสงนา และปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยึดถือโอกาสที่มอบหมายมอบใจอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

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

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

### วัน เวลา สถานที่

วันที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559

12-13 กันยายน 2559 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

14-16 กันยายน 2559 ณ สวนพฤกษศาสตร์พิริล จ.เชียงใหม่

\* ค่าลงทะเบียนนครอบบุคคลค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้นเท่านั้น หากผู้ซื้อบัตรต้องการเช่าที่ล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและค่าผู้ซื้อบัตรมีสถานที่สนสงฆ์/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเดินทางไปและกลับ ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07:30 - 08:00 น. ลงทะเบียน

08:00 - 08:30 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อม

การเกษียณอายุ”

08:30 - 10:30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”

10:30 - 12:00 น. บรรยาย “การใช้จ่ายเงินอย่างฉลาดหลังเกษียณ”

12:00 - 13:00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13:00 - 15:00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ”

15:00 - 16:00 น. บรรยาย “การเพิ่มคุณค่าในตนเอง มีศักยภาพ และสังคมในวัยสูงอายุ”

16:00 - 17:30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

17:30 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (อังคาร)

06:00 - 08:00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08:00 - 12:00 น. ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของซึ่ง การมีสวนซึ่ง และชม การแสดงซึ่ง ณ ปางช้างแม่สาและแควะชมความ

สวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าตาวาภิรมย์

รับประทานอาหารกลางวัน

12:00 - 13:00 น. ทัศนศึกษา อื่นเอกสารที่ทัศนศึกษาวิจัยกรุงเทพมหานคร

13:00 - 15:00 น. ไบรณอายุกว่า 727 ปี

15:00 - 17:30 น. ทัศนศึกษา อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพื้นที่มีนา

17:30 - 19:00 น. ทัศนศึกษาและสวนพื้นที่จากประเทศต่างๆ

19:00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็นขึ้นโต๊ะกินเนื้อ

19:00 น. เป็นต้นไป ทัศนศึกษาที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 (พุธ)

06:00 - 08:00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจาก

โรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม

ขึ้นรถ

ทัศนศึกษาโรงเรียนราชบาล อ.ดอยสะเก็ดและแคว

งวัดพระธาตุดอยสะเก็ด

เดินทางไปที่ศูนย์หัตถกรรมร่วมเอสิริวง อ.สันกำแพง

ชมการจำลองช่างศิลปกรรมร่วมเอสิริวง อ.สันกำแพง

เดินทางไปที่สวนอาหารกลางวัน ที่ น้ำพริก

สันกำแพง และแวะชมบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติ และ

ใช้บริการห้องอาบน้ำแร่, การต้มไข่, หรือถือบ่อแช่เท้า

เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์พิริล Check in เก็บ

สัมภาระ

พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, พิกนิก, นวดแผน

ไทย, ที่จัดกรยาน)

18:00 - 20:00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสั้นๆ

**วันที่ 4 (พฤหัส)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.30 น. บรรยาย “โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย”
- 10.30 – 12.00 น. บรรยาย “การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัยในการดำรงชีวิต”

- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็นสุขในผู้สูงวัย”
- 14.30 – 17.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ในผู้สูงวัย”
- 17.00 – 18.00 น. ทักทายตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซึลิกเรียน)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันตนาการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 5 (ศุกร์)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “สุขภาพกับการพึ่งตนเองของผู้สูงวัย”
- 11.00 – 12.00 น. สรุปรายรวมและพิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

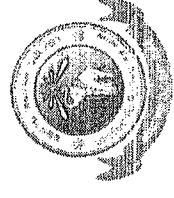
**\*หมายเหตุ**

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจงเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป  
 \*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**(ปิดรับสมัครวันที่ 11 สิงหาคม 2559)**

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

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



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ  
วันที่ 3/2559**

**เรื่อง**

**“การเสริมสร้างสุขภาพและ  
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”**

**วันที่ 3/2559 วันที่ 12 - 16 กันยายน 2559**

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

**จัดโดย**

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**ความ รับจำนวนจำกัด**

**ค่าลงทะเบียน**

**วันที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559**

**\*ปิดรับสมัครวันที่ 11 สิงหาคม 2559**

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 29 กรกฎาคม 2559 (หักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2559

ทั้งเตรียมเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท

**\*\*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำหนังสือ**

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม คำวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

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

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
  2. สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนเป็นตามวันเวลาที่กำหนด

**โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน**

**บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-053361-9 และส่งหลักฐานที่ 1. โทรสาร: 053-212629**

2. Email: nscbcmunews@gmail.com

3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนทวารวโรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

## โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

### “การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 1/2559

#### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานการณ์ทางอาชีพทางสังคมจะก่อให้เกิดภาระเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่จะ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่เกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมี คุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัด โครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เเสวงนา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังสามารถอาสาพัฒนาตนเองอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม กอปรกับเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

#### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

#### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์และสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินถึงเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

#### วัน เวลา สถานที่

รุ่นที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15-19 กุมภาพันธ์ 2559

15-16 กุมภาพันธ์ 2559 ณ โรงแรมธันว์ จ.เชียงใหม่

17-19 กุมภาพันธ์ 2559 ณ สวนพฤกษศาสตร์พืชล จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบครัวกลุ่มค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้ชอบธรรมต้องการเข้าพักกลางวัน หรือหลังจากวันจัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและค่าผู้เช่าอوبرมัยสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

#### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อม

การเกษียณอายุ”

09.00 - 11.00 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”

11.00 - 12.00 น.

บรรยาย “การตัดสินใจตัดสินใจสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต”

12.00 - 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.30 น.

บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางระบบประกันสุขภาพและข้อ ในผู้สูงอายุ”

15.30 - 17.00 น.

บรรยาย “การพัฒนาศักยภาพตนเอง ฝึกกาย ใจและสติปัญญา”

17.00 - 18.00 น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป

รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 - 08.00 น.

พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08.00 - 12.00 น.

เดินทางสู่ต๋องสุเทพ ทัศนศึกษาวิถีพระราชธาตุออยสุเทพ ให้อังกษราชตุลาคีร์ ที่เมืองเชียงใหม่ และแวะชมพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามและมีชื่อเสียง

12.00 - 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน ทัศนศึกษาวิถีชุมชนความเมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

15.00 - 17.30 น.

เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้มีนาขาชนิดและสวนต้นไม้จากประเทศต่างๆ

17.30 - 19.00 น.

รับประทานอาหารเย็นคืนโตคืนเนอร์

19.00 น. เป็นต้นไป

เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 (พุธ)

06.00 - 08.00 น.

รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากรถยนต์

08.00 - 12.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน พร้อม Check in ใหม่

12.00 - 13.00 น.

ทัศนศึกษา ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชม

13.00 - 15.30 น.

ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของช่าง การฝึกสอนช่าง และชม

15.30 - 16.00 น.

การแสดงช้าง ณ ป่าช้างแม่สาและแวะชมความ

16.00 - 18.00 น.

สวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าดาราภิรมย์

18.00 - 20.00 น.

เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์หริส Check in เก็บ

20.00 น. เป็นต้นไป

พักผ่อนตามอัธยาศัย

20.00 น. เป็นต้นไป

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์

20.00 น. เป็นต้นไป

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 4 (พฤหัสบดี)

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.00 น. บรรยาย “สุขภาพจะดีกว่าการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ”
- 10.00 – 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย “โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 15.00 – 16.30 น. บรรยาย “การใช้เงินเงินอย่างไร้ภัยหลังเกษียณ”
- 16.30 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซี่งกีรยาม)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์กัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 5 (ศุกร์)

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็น ‘ผู้สูงอายุ’”
- 11.00 – 12.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

\*หมายเหตุ

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

(ปิดรับสมัครวันที่ 29 มกราคม 2559)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15 – 19 กุมภาพันธ์ 2559  
 \* ปิดรับสมัครวันที่ 29 มกราคม 2559
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 1 มกราคม 2559 (หักคืน.....)
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม 2559
  - หักจ่ายเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท
- \*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม  
 ค่ายวิชาการ ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ  
 \*\* ศูนย์บริการพยาบาลของสภานิติศาสตร์/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
  2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนเป็นตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคโนโลยีการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9 และส่งหลักฐานมาที่ 1. โทรสาร: 053-212629  
 2. Email: nsccmunews@gmail.com

3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนทวิโรศ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ รุ่นที่ 1/2559

เรื่อง

“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 1/2559 วันที่ 15 - 19 กุมภาพันธ์ 2559

ณ โรงแรมธรีน จ.เชียงใหม่  
 และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล อ.ดอยสะเก็ด  
 จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด่วน รับจำนวนจำกัด