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

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๒๒๘



๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๔ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน"เกษียณสร้างสุข"ประจำปี ๒๕๖๑ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- **รุ่นที่ ๑** ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่ และดอยอ่างขาง 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 พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงขอความอนุเคราะห์ท่านพิจารณาส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรม โดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ สามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมประชุมโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมประชุม พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email : nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2561

"เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ–สกุล.....หน่วยงาน.....สมัครรุ่นที่.....

ที่อยู่ที่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

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

❑ มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดย**ผู้จองชำระค่าห้องพักเอง**
❑ 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

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

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

13.00 - 16.00 น. เดินทางขึ้นดอยอ่างขางดินแดนมหัศจรรย์ สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เก็บภาพบรรยากาศในโครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

16.00 - 16.30 น. Check in เข้าที่พัก

18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย

19.00 - 21.00 น. ชมหิ่งห้อย ณ บริเวณลานจอดเฮลิคอปเตอร์ ของสวนสน

วันศุกร์ที่ 23 มีนาคม 2561

05.00 - 07.00 น. ชมพระอาทิตย์ขึ้นขอบด้ง เป็นจุดที่อยู่ระหว่างเส้นทางที่จะมุ่งหน้าไปบ้านขอบด้งและนอแล จุดนี้จะเป็นจุดที่สามารถชมพระอาทิตย์ขึ้นได้สวยงาม

07.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้าที่โครงการหลวงอ่างขาง

07.45 - 08.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 09.30 น. Check out ออกจากสถานีโครงการหลวงดอยอ่างขาง

09.30 - 12.00 น. แวะชมบ้านไม้หอมฮิโนกิ นำเข้าจากญี่ปุ่น และศูนย์ผลิตภัณฑ์จากไม้หอม

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 16.30 น. เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่และเดินทางกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

<u>เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561</u>

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท
(พักคู่กับ.....)

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1.ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2.อาหารจำนวน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3.ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ 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

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

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 1/2561

ระหว่างวันที่ 19 – 23 มีนาคม 2561

ณ โรงแรมอโมราท่าแพ จ.เชียงใหม่

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 1/2561

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย·จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55–65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

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

วัน เวลา สถานที่

19-21 มีนาคม 2561 ณ โรงแรมอโมรา 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 โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "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 "เตรียมที่อยู่อย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ"
10.30 - 12.00 น.	บรรยาย "การบริหารการเงินหลังเกษียณ"
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ในผู้สูงวัย"
16.00 น. เป็นต้นไป	รับประทานอาการเย็นสิบสองปันนาขันโตก

วันพุธที่ 21 มีนาคม 2561

07.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น.	บรรยาย่ "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.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวัยเกษียณและการสาธิตการเดินแบบนอร์ดิก
16.30 น. เป็นต้นไป	พักผ่อนตามอัธยาศัยภายหลังเสร็จกิจกรรม

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.	เดินทางไปออกจากโรงแรม - ไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดบ้านเด่นและชมความวิจิตรงดงามตระการตาด้วยศิลปะสถาปัตยกรรมไทยล้านนา - สักการะไหว้พระถ้ำเชียงดาว ไหว้พระขอพรพระพุทธรูปเก่าแก่ และชมความงามจากเสกสรรปั้นแต่งของธรรมชาติ ชวนให้ตื่นตาตื่นใจกับปรากฏการณ์ของหินงอกหินย้อย ที่ก่อให้ เกิดรูปร่างต่างๆเป็นถ้ำขนาดใหญ่
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วันพฤหัสบดีที่ 14 มิถุนายน 2561

06.00 - 07.00 น.	การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
07.00 - 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
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 ในผู้สูงวัย"
15.30 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส,นวดแผนไทย,ชี่จักรยาน)
18.00 - 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
20.00 น. เป็นต้นไป	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.	พิธีปิด โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
12.30 - 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น.	พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
14.30 - 16.00 น.	เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
16.00 น. เป็นต้นไป	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 11 พฤษภาคม 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1.ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2.อาหารจำนวน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3.ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ 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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 2/2561

ระหว่างวันที่ 11-15 มิถุนายน 2561

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

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 2/2561

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55–65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

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

วัน เวลา สถานที่

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

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 11 มิถุนายน 2561

07.30 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "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.	เดินทางเส้นทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาพุทธสถานล้านนาและบำรุงพุทธสถานไหว้พระ 9 วัด ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	เข้าศึกษาดูงานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุก บ้านหนองเงือกและศูนย์หัตกรรมทอผ้าบ้านดอนหลวง 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 ออกจากโรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
08.00 - 12.00 น.	เดินทางสู่อำเภอแม่ริม - เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ - ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ้มเสือ
13.00 - 15.00 น.	ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ
15.00 - 16.00 น.	เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
16.00 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส,นวดแผนไทย,ขี่จักรยาน)
18.00 - 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
20.00 น. เป็นต้นไป	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 23 สิงหาคม 2561

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
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 ในผู้สูงวัย"
15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส,นวดแผนไทย,ขี่จักรยาน)
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 สิงหาคม 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. พิธีปิด โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 20 กรกฎาคม 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1.ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2.อาหารจำนวน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3.ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ 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

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

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 3/2561

ระหว่างวันที่ 20-24 สิงหาคม 2561

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

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 3/2561

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55–65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

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

วัน เวลา สถานที่

20-21 สิงหาคม 2561 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
22-24 สิงหาคม 2561 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล 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 "สมุนไพรกับผู้สูงวัย"
15.00 - 16.30 น.	บรรยาย "การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ"
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.	เดินทางสู่ดอยสุเทพ - ทัศนศึกษาวัดพระธาตุดอยสุเทพ ไหว้องค์พระธาตุคู่เมืองเชียงใหม่ - ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดเก่าแก่ของเมืองเชียงใหม่
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขนมจีน
13.00 - 15.00 น.	เดินทางสู่อำเภอสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี
15.00 - 17.30 น.	เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ
17.30 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 น. เป็นต้นไป	เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 22 สิงหาคม 2561

06.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
08.00 - 12.00 น.	เดินทางสู่อำเภอแม่ริม - เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ - ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ้มเสือ
13.00 - 15.00 น.	ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ
15.00 - 16.00 น.	เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
16.00 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส,นวดแผนไทย,ชี่จักรยาน)
18.00 - 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
20.00 น. เป็นต้นไป	พักผ่อนตามอัธยาศัย