



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 อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

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
และสถานีกะโหลงหวดอย่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสถานีกะโหลงหวดอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล



เรียน รองอธิการบดีฝ่ายอำนวยการและสื่อสารองค์กร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วม

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” ประจำปี ๒๕๖๓ จำนวน ๒ รุ่น

๑. รุ่นที่ ๑ ในวันที่ ๑๓ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

และสถานีกษेत्रหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

๒. รุ่นที่ ๒ ในวันที่ ๓ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

และสถานีกษेत्रหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

จึงเรียนมาเพื่อ

๑. เพื่อโปรดทราบ

๒. เห็นควรเผยแพร่ให้ทราบทั่วกันและสามารถดาวน์โหลด

หนังสือได้ที่ <https://docshare.buu.ac.th>

อนต. ๒๒ ต.ค. ๒๕๖๒/๑๕:๕๖ น.

๒๒ ต.ค. ๒๕๖๒/๑๕:๕๖ น.

๑. ทน

๒. ดำเนินการตาม

๒๒ ต.ค. ๒๕๖๒



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



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

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพคเกจ คืนวันที่ 13 มกราคม 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 12 มกราคม 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพคเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

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

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.อินทวิโรด ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

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)
(ทัศนศึกษาเส้นทางวัดบ้านเด่นสระศรีศรีเมืองแก่น 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.ลำพูนและอำเภอยอดทอง จ.เชียงใหม่ ผ่าฝายดอนหลวง วัดพระธาตุศรี
จอมทอง น้ำตกวชิรธาร ดอยอินทนนท์ พญาเสือโคร่ง ณ ขุนวาง)

*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

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น. เมื่อกล้านือ กระตักและข้อเปลี่ยนไป จัดการอย่างโปร่งในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข
14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น. สมน้ำไฟได้ดี
16.00 - 18.00 น. ออกกำลังกายสร้างพลังใจ
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและเล่นนันทนาการ

วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างเบิกบานในวัยเกษียณ
10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
12.00 - 12.30 น. พักผ่อน
12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายเสริมการเสริมเงินต้นทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
14.30 น. และข้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*****กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม*****

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 มกราคม 2563

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาถนนเทคนิการแพทย์ 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.อินทวิรุฒ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmun

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน**
ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ผ่านโอน**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 2/2563

ระหว่างวันที่ 3 – 7 กุมภาพันธ์ 2563

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานิเกษตรหลวงดอนมดแดง**

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

จัดโดย

โครงการ“เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 2/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่สภาวะสุขภาพที่ใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพ กฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ผู้สูงอายุจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากฎหมาย
 - ที่ปรึกษาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
 - กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตนเวชขานกุล”

วัน เวลา สถานที่

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

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อเราพบกัน
09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ บริหารเป็นเงินใจ
14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 17.30 น. สารคดี 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
- สักการะขอพรพระพิมพ์เบญต ที่พิพิธภัณฑ์พระพิฆเนศ
 - ชมผลิตภัณฑ์ผ้าฝ้ายดอนหลวง จ.ลำพูน
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.30 น. ทัศนศึกษา
- สักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง
 - ชมความงามของน้ำตกวชิรธาร และผาแว่นแก้ว
- 16.30 - 18.00 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ชมความงดงามของดอกไม้ไม้นานาพันธุ์ และเข็ชาติพิล
- 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 ยอดดอยอินทนนท์
- 09.00 - 11.00 น. แวะสักการะพระมหาธาตุพนมเนปยีดอและพระมหาธาตุพนมพลภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9
- 11.00 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 14.00 น. แวะชมความงามของงาช้างไม้รองเท้าร้านศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย
- 14.00 - 16.00 น. ชมความงามของ ชากะดอยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)
- 16.00 - 18.30 น. รับประทานอาหารเย็น
20.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น. สุนัขพริ้วใจตัว
16.00 - 18.00 น. ออกกำลังเสริมสร้างพลังใจ
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและส่วนทานการ

วันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2563

07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างเป็นสุขในวัยเกษียณ
10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
12.00 - 12.30 น. พักผ่อน
12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายที่กิจกรรมเสริมการระดมเงินคืนทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 13 ธันวาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
- เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
- ธนาคารกรุงไทย สาขาคณะแพทยศาสตร์ 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 ถนนท้าวศรีสุทศ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักร 12,000 บาท
(หักคู่กับ.....)

***ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่ายค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเช่าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้ที่ห้องละ 2 ท่าน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ผ่านโอน

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

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 1/2563

ระหว่างวันที่ 13 - 17 มกราคม 2563

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 1/2563

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 เพื่อให้ความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยิ่งถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงิน และกฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์) - อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากาชาดเหนือ - ปรึกษากฎหมายผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ - กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตน์เวชานุกูล”

วัน เวลา สถานที่

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

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563
07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อเราพบกัน
09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ บริหารเป็นเงินใจ

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 17.30 น. สารคดีฯ 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. เดินทางออกจากโรงแรม
- ทัศนศึกษาและชมความงามของวัดบ้านเด่น
- ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถ้ำเชียงดาว
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
14.30 - 17.00 น. รับฟังบรรยายพร้อมดื่มด่ำธรรมชาติบนดอย
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. เยี่ยมชมหมู่บ้านบอนและฐานปฏิบัติการสุดเซตชายแดนไทย - พม่า ไร่ชา 2000 หุบเขาและ ไร่สตาร์เบอร์รี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา
08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานที่สถานีกะโหลกหลวงอ่างขาง
09.00 - 11.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง
11.30 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 - 14.30 น. ทัศนศึกษา บ้านไม้หอม ฮิลเกแลนด์
14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับตัวเมืองเชียงใหม่ เข้าที่พัก
16.00 - 17.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.30 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ

วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2563

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น. เมื่อกลับมาแล้ว กระดูกละข้อเปลี่ยนไป จัดการอย่างไรในวัยหลังเกษียณ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข