



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)/๑๐๓๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

กองกลางมหาวิทยาลัยขอนแก่น
เลขที่ 10242
วันที่ 20 ธ.ค. 2559
เวลา 16.04

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทิวชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทิวชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทิวชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุและยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการตามรุ่นและวันเวลาดังกล่าวข้างต้น ข้าราชการ พนักงานองค์กรรัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email: nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

แจ้งเรียนหน่วยงานต่าง ๆ ทราบไป

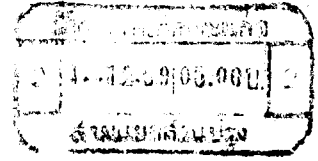
(นายฉัตรสิทธิ์ ศรีกุลชา)
 หัวหน้างานสารบรรณ
 20 ธ.ค. 2559

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
 ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

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

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
123 ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
40002



ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2560
“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3
จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

รุ่นที่ 1/2560 ระหว่างวันที่ 20-24 กุมภาพันธ์ 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 มกราคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางคอยอินทนนท์และศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

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

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 2/2560 ระหว่างวันที่ 12 - 16 มิถุนายน 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูนและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

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

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 3/2560 ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางคอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

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

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

ก่อนการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

หลังการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

โปรดพลิกด้านหลัง

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. ค่าอาหาร 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยานในจังหวัดเชียงใหม่ ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ที่ทัศนศึกษาในโครงการ
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

โทรสาร : 053-212629 Email: nscmunews@gmail.com

Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดโดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ของ

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

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

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nscmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 3/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสภาพและบทบาททางสังคมจะก่อให้เกิดจะเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย ฐาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่าง เป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้จะได้ดำรงชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

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

วัน เวลา สถานที่

21-22 สิงหาคม 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
23-25 สิงหาคม 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ที่วิซด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2560
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”
วันที่ 3/2560
09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงอายุ”
15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”
16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย
วันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2560
06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่ดอยสุเทพ

- ทัศนศึกษาวัดพระธาตุดอยสุเทพ ไร่วงศ์พระธาตุคูเมืองเชียงใหม่
- ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดแก้วแก่งของเมืองเชียงใหม่
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านชมเงิน
- 13.00 - 15.00 น. เดินทางสู่อำเภอสารภี ทัศนศึกษาเชิงภูมิภาคมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี
- 15.00 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้มีนาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ
- 17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 23 สิงหาคม 2560
06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสอบการให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม
- เยี่ยมชมมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์
- ทัศนศึกษาพระตำหนักคาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ่มเลือด
13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบพระราชวังศรีและศูนย์สถิติและส่งเสริมศิลปาชีพ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโตหมู่หลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ
15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ที่วิซด นั่งรถรางชมสวน
1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์มารวมกัน
20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ 24 สิงหาคม 2560
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 "การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
 กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
 15.30 - 18.00 น. พิธีมอบตามอวยวาศึกษา(วิจัย) , พิธีมอบ นวัตกรรมแผนแม่บท (วิจัยการบ)
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางความร่วมมือกัน
 20.00 น. เป็นต้นไป พิธีอำลาตามอวยวาศึกษา

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560

06.00 - 07.00 น. การลงทะเบียนและเก็บชั่งน้ำหนัก
 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
 08.30 - 10.00 น. บรรยาย "กินและอยู่อย่างรักทั้งปวงในวัยสูงอายุ"
 10.00 - 12.00 น. บรรยาย "กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ"
 12.00 - 12.30 น. พิธีเปิดโครงการเตรียมพร้อมกรมการเกษียณอายุ
 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.30 - 14.30 น. พิธีมอบ Check out ตรวจสัมภาระรับเตรียมพร้อมนำกระเป๋าไปเตรียม
 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
 พิธีมอบการอวยวามีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 21 กรกฎาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมใบชำระค่าลงทะเบียน
 ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์
 - ธนาคารกรุงไทย สาขา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
 - ธนาคารกรุงไทย สาขา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 966-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail nsccmknurse@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนพญาไรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
 จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccm

ค่าลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

- *การส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันก่อน
- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
- 1.ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- 2.อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
- 3.ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมยังสถานที่
 อบรม/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่รับเปิดโปรแกรม
- 4.ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ต้นศึกษา
- 5.ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดที่ต้นศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกการอบรม หากมี
 ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมพร้อมกรมการเกษียณอายุ
 รุ่นที่ 3/2560**

(ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560)
 เรือ่ง

"การเสริมสร้างสุขภาพและ
 คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ"

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
 และ สวนพฤกษศาสตร์ห้วยด. ดอยสะเก็ด
 จ.เชียงใหม่

จัดโดย
 ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 2/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดความเสี่ยงและปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสมนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากภาคเหนือ
- สถานีสู่งอายุแห่งประเทศไทยพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

- 12-13 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 14-16 มิถุนายน 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

- วันจันทร์ที่ 12 มิถุนายน 2560
- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
 - 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” รุ่นที่ 2/2560
 - 09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
 - 09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
 - 11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงอายุ”
 - 15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”
 - 16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 13 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางเส้นทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาที่หอสถานด้านนาและบำรุงพุทธสถานไร่พระ 9 วัด ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต.
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาดูงานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุกบ้านหนองเืองเืองและศูนย์พัฒนเกษตรกรรมหมู่บ้านดอนหลวง ตำบลแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
- 15.00 - 17.30 น. เดินทางไปชมความงดงามของดอกไม้ในนานาพันธุ์ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์
- 17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 14 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตระกูลมิตรให้เรียบร้อย-นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม
 - เยี่ยมชมกรมรถไฟพระ ๓ วัดป่าวราภิรมย์
 - ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คูนเคือ
- 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สายิตและส่งเสริมศิลปชีพ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโต หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ
- 15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทิศต.นังกรางชมสวน
- 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
- 16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์การร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

- 09.00 - 10.30 น. บรรยาย "เตรียมที่อยู่ว่างระมัดภัยสำหรับวัยเกษียณ"
 10.30 - 12.00 น. บรรยาย "การบริหารการเงินหลังเกษียณ"
 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบ
 กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
 15.30 - 18.00 น. พิธีมอบตามอัยยาศัย(ว่ายน้, พิธีมอบ นวดแผนไทย, ซึ่จักกราย)
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางกรรรมกัน
 20.00 น. เป็นอันปิด

วันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นชมสวนตามอัยยาศัย
 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
 08.30 - 10.00 น. บรรยาย "กินและอยู่อย่างให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ"
 10.00 - 12.00 น. บรรยาย "กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ"
 12.00 - 12.30 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.30 - 14.30 น. พิธีร่วม Check out ตรวจสอบการให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียม
 ที่บรรล
 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 16.00 น. เป็นอันปิด เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
 กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 11 พฤษภาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
 ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
 - ธนาคารกรุงทพ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail: nscscmnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทพรวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
 จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurser.com.ac.th/nscscm

ค่าลงทะเบียน

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

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำมาโอน

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
- ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
 - อาหารกลางวัน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 - ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่
 ขณะส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
 - ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
 - ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828
 โทรสาร : 053-212629 Email: nscscmnews@gmail.com
 Website : www.nurser.com.ac.th/nscscm

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
 ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

วันที่ 2/2560

(ระหว่างวันที่ 12-16 มิถุนายน 2560)

เรื่อง

**“การเตรียมสร้างสุขภาพและ
 คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”**

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

**และ สวนพฤกษศาสตร์พิซอล อ.ดอยสะเก็ด
 จ.เชียงใหม่**

จัดโดย

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
รุ่นที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ที่สถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และถึงถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านภาควิชาการวางแผนการเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สถานีสู้อายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

20-21 กุมภาพันธ์ 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

22-24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ที่รัชช จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”
รุ่นที่ 1/2560

09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน

09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”

16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 08.00 น. ขึ้นรถพร้อมกัน รับประทานอาหารเช้าแบบรวม

ออกเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่สู่อุทยานแห่งชาติ ดอยอินทนนท์

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดแดนสยามยอดดอยอินทนนท์

นมัสการพระธาตุนานาชาติและพระธาตุนาพาด

ภูมิลี

รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และแวะ

ชมความงดงามของน้ำตกกิ่วติ้ว

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจาก

โรงแรม ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม

ขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม

- เยี่ยมชมมรดกโลกห้วยพระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์

- ทัศนศึกษาพระตำหนักดารภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่

ประทับของพระราชาธิบดีเจ้าดารภิรมย์ เจ้าจอมใน

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

รัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คิมเคอ

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและ

ส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด

หมู่หุดุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ที่รัชช ณ ไร่ถาวรชมสวน

1. รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผน

ไทย, ซักรีด)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นหน้า

ร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย

07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างโปร่งปลอดภัยสำหรับ

วัยเกษียณ”

- 14.30 - 12.00 น. บรรยาย "การบริหารการเงินหลังเกษียณ"
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกลั่นเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่างน้ำ, ฟังเพลง, นวดแผนไทย, ชั่งกาย)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นบทบาทการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นอันไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นชมสวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.00 น. บรรยาย "กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ"
- 10.00 - 12.00 น. บรรยาย "กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ"
- 12.00 - 12.30 น. พักผ่อน รับประทานอาหารเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบการให้เรียบร้อยก่อนนำไว้เตรียมที่ปรก
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าสู่เมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นอันไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 20 มกราคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมฉบับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนแบบบัญชีชื่ออมทรัพย์ - ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาถนนพหลโยธินศูนย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
 - ธนาคารกรุงเพท สาขาถนนพหลโยธินศูนย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่บัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางในการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

- 1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
- 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
- 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
- 4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-94915T, 081-9925828
 โทรสาร : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com
 Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmun

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 รุ่นที่ 1/2560
 (ระหว่างวันที่ 20 - 24 กุมภาพันธ์ 2560)

เรือ่ง

“การเสริมสร้างสุขภาพและ
 คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

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

จัดโดย
 ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่