



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.
 ๑๑๐/๕๐๖ ถนนอินทวโรธรस्ता ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
 โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

คณะเทคโนโลยีการเกษตร

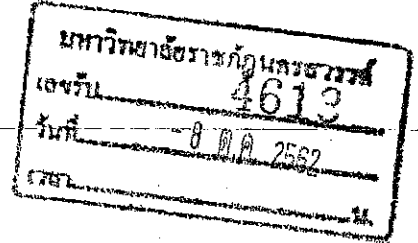
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม

เลขที่รับ 900/b2 วันที่ 15 ต.ค. 2562

วันที่ 8 ต.ค. 2562

ที่ อว ๘๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๘๑๗

๑๙ กันยายน ๒๕๖๒



เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ ชุด

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

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

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดทราบ/เห็นควรมอบให้

ขอแสดงความนับถือ

๙๐.๙๐ (กข)
 เป็นพรชัย

(Signature)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
 ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

(Signature)

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดทราบ / เห็นควรมอบให้

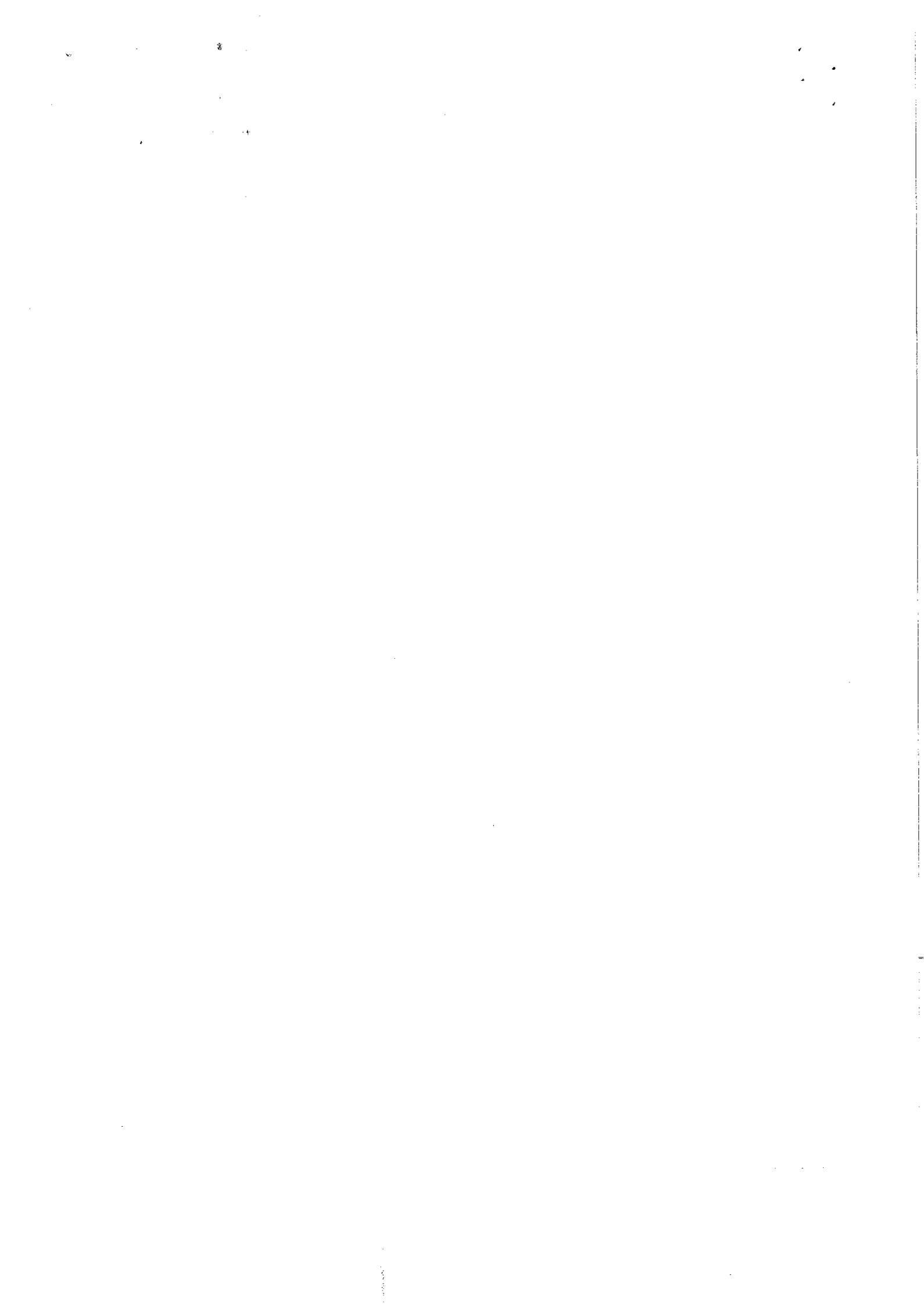
๑๕ ต.ค. ๒๕๖๒

- 8 ต.ค. 2562

15 ต.ค. 2562

(Handwritten notes and signatures)
 ๑๕ ต.ค. ๒๕๖๒
 ๑๕ ต.ค. ๒๕๖๒
 ๑๕ ต.ค. ๒๕๖๒

(Handwritten notes and signatures)
 ๑๕ ต.ค. ๒๕๖๒



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

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2563 ระหว่างวันที่ 13 – 17 มกราคม 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางวัดบ้านเด่นสะหรีศรีเมืองแก่น ถ้ำเชียงดาว สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง
ไร่ชา 2000 ฮิโนกิแลนด์)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่-สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (พักคู่กับ.....)

- รุ่นที่ 2/2563 ระหว่างวันที่ 3 – 7 กุมภาพันธ์ 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 3 มกราคม 2563)
(ทัศนศึกษาเส้นทางจ.ลำพูนและอำเภอจอมทอง จ.เชียงใหม่ ฝ้าฝ้ายดอนหลวง วัดพระธาตุศรี
จอมทอง น้ำตกวชิรธาร ดอยอินทนนท์ พญาเสือโคร่ง ณ 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 ท่านสามารถออกแบบฟอร์มแสดงความจำนงสำรองที่พักและส่งแจ้งกับ
ทางโรงแรมเดอะปาร์คได้โดยตรง (แบบแสดงความจำนงสำรองที่พักก่อนวันเริ่มโครงการดั่งแนบ) โดยวันเริ่ม
โครงการสามารถพักเป็นห้องเดิมได้

***ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการ
จัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

สอบถามรายละเอียด

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925823

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
110/406 ถ.อินทวโรรส ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

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

แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 12 มกราคม 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ คืนวันที่ 13 มกราคม 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 12 มกราคม 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพ็คเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 27 ธันวาคม 2563

โดยโอนเงินให้โรงแรม เข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ บัญชีกระแสรายวัน

ชื่อบัญชี บริษัท ช้างคลานเวย์ จำกัด

เลขที่บัญชี 504-300-431-5

*****การสำรองห้องพักจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระค่าที่พักและส่งหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว*****

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองห้องพักและสำเนาใบโอนเงินได้ที่

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร. 053 -280080 ต่อ 223 โทรสาร 053-279711

อีเมล rsvnpark@empresshotels.com



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพ็คเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

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

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 1/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือการสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีความสุขและมีคุณภาพและคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่เกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองครวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงิน และกฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทย สาขาภาคเหนือ
- ที่ปรึกษาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์กรมการมูลนิธิ “เทพรัตนเวชชานุกูล”

วัน เวลา สถานที่

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

กำหนดการประชม

- วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563**
07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อรวมมาพบกัน
09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
10.00 - 12.00 น. สุภาพสตรีวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ : วิธีการเป็นเงินใจ

- 14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 14.45 - 17.30 น. สาธิตทำ มินิฝาภา
- 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
- ทัศนศึกษา และชมความงามของวัดบ้านเด่น
- ทัศนศึกษา และกิจกรรมการละเล่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถ้ำเชียงดาว
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
- 14.30 - 17.00 น. รับประทานอาหารพร้อมดื่มตำราชมชาติแบบดอย
- 17.00 - 18.00 น. เช้าที่ฟ้า
- 18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 15 มกราคม 2563

- 05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ
 - 06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการสุดเขตชายแดนไทย - พม่า ไร่ชา 2000 หุบเขา และ ไร่สตอเบอรี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา
 - 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานที่เกษตรหลวงอ่างขาง
 - 09.00 - 11.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง
 - 11.30 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 12.30 - 14.30 น. ทัศนศึกษา บ้านไม้หอม ฮิลินิแลนด์
 - 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 ภาระถูกและข้อเปลี่ยนไป จัดการอย่างไรในวันวัยหลังเกษียณ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น. สุนัขโปรดกล่าว
16.00 - 18.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างพลังใจ
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและส่วนทางการ

วันที่ 17 มกราคม 2563

07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างป็นสุขในวัยเกษียณ
10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
12.00 - 12.30 น. ทิพย์ด

12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างพลังใจพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด

พบ

14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของพระสี่ล ณ จุดจำหน่ายสินค้า

16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 13 ธันวาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกันชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงไทย สาขา คณะเทคโนโลยีการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรศัพท์ หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail: nscbcmn@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/4/06 ถนนพญาธิรรส ศ.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cm.nu.ac.th/nscbcmn

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักร 12,000 บาท
(หักคืน)

**ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้ฟรีทั้งสิ้น 2 ท่าน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อกำหนดห้องพักโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

**การณส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

โทรศัพท์ : 053-212629, Email: nscbcmn@gmail.com

Website : www.nurse.cm.nu.ac.th/nscbcmn

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิก

การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการ "เกษียณสร้างสุข"
รุ่นที่ 1/2563

ระหว่างวันที่ 13 - 17 มกราคม 2563

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงเชียงใหม่
จตุตถ
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการ "เกษียณสร้างสุข"

รุ่นที่ 2/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่เกษียณแล้วสามารถเริ่มต้นของการเกษียณอายุได้อย่างมีความสุขสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณภาพทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่พร้อมอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อให้ความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสที่ก่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่เกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้ของโครงการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่* (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์) - อดีตผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ประเทศไทย สาขาสายภาคเหนือ - ที่ปรึกษาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ฯ - กรรมการมูลนิธิ "เพื่อเริ่มต้นเวชชาภูกุล"

วัน เวลา สถานที่

3, 5-7 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
4 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถาบันเกษียณด้วยดี 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. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อรวมภาพกัน

09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง

10.00 - 12.00 น. สดเสวนาวิจัยย่อย : 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. สาระดีๆ มีมาฝาก

17.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563

05.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

07.00 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 12.00 น. ทัศนศึกษา

- สักการะขอพรพระพิฆเนศ ที่พิพิธภัณฑ์พระพิฆเนศ
- ชมผลิตภัณฑ์ผ้าฝ้ายดอนหลวง จ.ลำพูน

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.30 น. ทัศนศึกษา

- สักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง
- ชมความงามของน้ำตกวิชิตธาร และผาแว่นแก้ว

16.30 - 18.00 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ชมความงดงามของดอกไม้บนนาพันธุ และเข้าที่พัก

18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563

05.00 - 06.30 น. เดินทางไปขอพรอาทิตย์ขึ้น ณ จุดชมวิวกว๊านป่าน

06.30 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า พร้อมออกจกที่พัก

08.00 - 09.30 น. เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม

ยดดอยอินทนนท์

แวะสักการะพระมหาธาตุคุณเมทนีดลและพระมหาธาตุ น.ภ พล ภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9

11.00 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.30 - 14.00 น. แวะชมความงดงามของถ้ำมรกตของถ้ำมรกต

ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย

ชมความงามของ ซากะตอยหรือดอกนางพญา

เสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)

16.00 - 18.30 น. รับประทานอาหารเย็น

20.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 - 12.00 น. เมื่อลงทะเบียนเสร็จ กรุณากลับและชี้แจงไปยัง ผู้จัดการอย่างใกล้ชิด

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง

14.45 - 16.00 น. สมนิพนธ์โคลงสี่สุภาพ

16.00 - 18.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างพลังใจ

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสิ้นบทนาการ

รวมสุกรที่ 7 กุมภาพันธ์ 2563

07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า

08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 10.00 น. อยู่เย็นเป็นสุขในวัยเกษียณ

10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ

12.00 - 12.30 น. พักผ่อน

12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายเสริมการเริ่มต้นทางกลับ

14.30 น. ณ จุดนัดหมาย

และชื่อของฝาก ของพระสถิต ณ จุดจำหน่ายสินค้า

16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 3 มกราคม 2563

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงไทย สาขา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร: หมายเลข 053-212629
- ทาง Email: nsccmnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/406 ถ.อินทวโรสุต ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmn

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักร 12,000 บาท (หักคูปอง.....)

**ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเช่าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการดูงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักที่โรงแรม 2 ท่าน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักที่อื่น โปรดแจ้งให้ ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักรโดยขอให้ ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการ "เกษียณสร้างสุข"

รุ่นที่ 2/2563

ระหว่างวันที่ 3 - 7 กุมภาพันธ์ 2563

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงลอยนพนา

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่