



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University

๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่
เลขที่รับ 11911
วันที่ 19 พ.ย. 2561

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๑๓๖

๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ ๒๖๕, 185
วันที่ 19 พ.ย. 2561
เวลา.....

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลในสังกัดอื่น
ทุกแห่ง / สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ / คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ / ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล /
นายกเทศมนตรี / และหัวหน้าหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๕ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม
โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๒ จำนวน ๔ รุ่น โดยมีรายละเอียด
การจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ ๒๐๐๐ จ.เชียงใหม่ และดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๓ - ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

ขอแสดงความนับถือ

ทราบ/ดำเนินการ

๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

(นายเฉลิมพล ไสลดพรหมมา)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)

รักษาการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างโรมีอกแลมเนื่อ กระตุกและช้อ เป็เลียนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่อาศัยวัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีความสุขทุกวัยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสิ้นทางการ

วันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. ทิวทัศน์
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักรวมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัด
หมาย
- 14.30 น. และชื่อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

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

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

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมพัก 12,000 บาท
(พักคู่กับ.....)

**ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย
ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง
อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัด
งาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน
ในกรณีที่มีเข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้
ศูนย์บริการพยาบาลล่วงหน้า เพื่อกำหนดห้องพักรวมโดยขอให้
ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง
**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 1/2562**

ระหว่างวันที่ 14 - 18 มกราคม 2562

**ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ 2000 จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอ่างขาง**

จัดโดย

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาทสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่ก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่สู้อายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มียุระหว่ง 55-65 ปี ซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่เกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้ของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สมาชิกผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

14,16-18 มกราคม 2562 ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ จ.เชียงใหม่
15 มกราคม 2562 ณ โครงการสถานีกะเหรี่ยงกลางดอยอย่างาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2562
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์บริการพยาบาล
09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวิทยุเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว
15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์
18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 15 มกราคม 2562

05.00 - 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า
06.30 - 07.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
07.00 - 12.00 น. เดินทางออกจากโรงแรม
- ทัศนศึกษาและชมความงามของวัดบ้านเด่น
- ทัศนศึกษาและการบวักการะสังคีตคีตลือธี่เจ้า
เชียงใหม่

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. ทัศนศึกษาและกราบพระสถูปเจดีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราชานุสรณ์

14.00 - 16.30 น. เดินทางขึ้นสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง

16.30 - 17.00 น. เข้าที่พัก

18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 16 มกราคม 2562

05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ

06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการณ์สุด

เขตชายแดนไทย - พม่า ไร่ชา 2000 หมู่เขา และ ไร่ตรอบออร์รี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา

08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานที่เกษตรหลวงอ่างขาง

09.00 - 09.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง

09.30 - 11.30 น. เดินทางกลับสู่ตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาและไหว้พระ วัดป่าตาราภิรมย์

พระอารามหลวงชั้นตรี อายุมากกว่า 100 ปี เยี่ยมชมดอกไม้งามหลากหลายพันธุ์ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ ณ ค่ายขันโตกสิบสองปันนา

19.00 น. เป็นต้นไป ถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกลับมาเนื้อ กระตุกและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก
- 16.30 - 18.00 น. ชีวิตมีความสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อน

วันศุกร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2562

- 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. พิธีปิด
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 18 มกราคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 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

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

ค่าลงทะเบียน

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

**ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ค่าดำเนินการ การศึกษาคูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้ห้องละ 2 ท่าน
ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพักโดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 2/2562

ระหว่างวันที่ 18 - 22 กุมภาพันธ์ 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอินทนนท์

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพ และคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิใช่อายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการ จะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ณาการแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในประเทศไทย

วัน เวลา สถานที่

18,20-22 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
19 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถานีเกษตรหลวงดอนอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และนำศูนย์บริการพยาบาล
09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว
15.00 - 16.30 น. สาธิตตีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 19 กุมภาพันธ์ 2562

05.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

07.00 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 10.30 น. แวะเที่ยวชม หมู่บ้านหัตถกรรมของ

ผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง

10.30 - 12.00 น. ทัศนศึกษาสักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระ

ธาตุ ตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง

12.00 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 15.00 น. ชมความงามของน้ำตกวชิรธาร และผาแก้วแก้ว

15.00 - 16.30 น. ชมความงามของดอกไม้นานาพันธุ์ ที่ สถานี

เกษตรหลวงอินทนนท์

16.30 - 18.00 น. เข้าที่พักที่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2562

06.00 - 07.30 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อมออกที่พัก

07.30 - 09.00 น. เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม ยอดดอยอิน

ทนนท์

09.00 - 11.00 น. แวะสักการะพระมหาธาตุพนมทิพย์และพระ

มหาธาตุพนมพลภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลย

เดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9

11.00 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.30 - 14.00 น. แวะชมความงดงามของถ้ำไทรช่องน้ำร้อน

ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย

14.00 - 16.00 น. ชมความงามของ ซากุระดอยหรือดอกนางพญา

เสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่

(ขุนวาง)

16.00 - 18.30 น. รับประทานอาหารขึ้นโต๊ะ ณ ค่ายขึ้นโต๊ะสองชั้น

20.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างโรเมื่อกลับมาเนื้อ กระตุงและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสังสรรค์

วันศุกร์ที่ 7 มิถุนายน 2562

- 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. ทิสิต
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกจากที่พักพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 3 พฤษภาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

- 1. ไปสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- 2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

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



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 3/2562**

ระหว่างวันที่ 3 - 7 มิถุนายน 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทิวไกล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ช่องทางเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิก
 การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 3/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสที่ผ่อนคลายอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานใหม่มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนากรแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

- 3 - 4 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
- 5 - 7 มิถุนายน 2562 ณ สวนพฤกษศาสตร์ศรีวิชัย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

- วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. วัตถุประสงค์และแนวศูนย์บริการพยาบาล
- 09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
- 09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
- 10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว
- 15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

- 16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์
- 18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2562

- 06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
- 08.00 - 12.00 น. ให้อาหารพระจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 9 วัดในจังหวัดลำพูน

12.00 - 13.00 น.

- รับประทานอาหารกลางวัน
- ทัศนศึกษาหมู่บ้านหัตถกรรมชาวยอง ผ้าฝ้าย บ้านดอนหลวง

14.00 - 15.30 น.

- ทัศนศึกษาและสักการะไหว้พระขอพร ที่พิพิธภัณฑ์พระพิฆเนศ หนึ่งในผู้เป็นเทพแห่งความสำเร้งในปางต่างๆ กว่า 1,000 องค์
- เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้ นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ

17.30 - 19.00 น.

- รับประทานอาหารค่ำ ณ ค่ายขันโตกสิบสองปันนา

19.00 น. เป็นต้นไป

พักรับประทานอาหารค่ำ

วันพุธที่ 5 มิถุนายน 2562

- 06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่อรมิ - อำเภอสันกำแพง - ไหว้พระ ณ วัดป่าตรางาภิรมย์ อ.แม่อรมิ
- ทัศนศึกษาวิถีสวนชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง

12.00 - 13.00 น.

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง

13.00 - 14.30 น.

- ทัศนศึกษาหน้าร้อนสันกำแพง

14.30 - 16.00 น.

- เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ศรีวิชัย

16.00 - 18.00 น.

- พักผ่อนตามอัธยาศัย (จ่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

20.00 น. เป็นต้นไป

- พักรับประทานอาหารค่ำ

วันพฤหัสบดีที่ 6 มิถุนายน 2562

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

- 09.00 - 12.00 น. เตรียมรับของอย่างไร้แอลกอฮอล์ กระดาษและข้อ เปลี่ยนไป
ในวัยหลังเกษียณ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
- 14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
- 16.30 - 18.00 น. สารคดีที่คุณค่าแห่งชีวิต
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาภาค

วันศุกร์ที่ 23 สิงหาคม 2562

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- 10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
- 12.00 - 12.30 น. พิชิต
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
- 14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
- 16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่จนถึงวันที่ 19 กรกฎาคม 2562

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 nscmnews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรด ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscm

ค่าลงทะเบียน

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

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 4/2562

ระหว่างวันที่ 19 - 23 สิงหาคม 2562

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทิวัล

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 4/2562

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่ก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปสนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานใหม่มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ณาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- สมาชิกสูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

19 - 20 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
21 - 23 สิงหาคม 2562 ณ สวนพฤกษศาสตร์ที่วัด
อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. ทัศนศึกษาในศูนย์บริการพยาบาล
09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว
15.00 - 16.30 น. การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก

16.30 - 18.00 น. กลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่ดอยสุเทพ

- ทัศนศึกษาวันพระธาตุดอยสุเทพ ไหว้องค์พระธาตุคูเมืองเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

รับประทานอาหารกลางวัน

เดินทางสู่อำเภอสารภี

- ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

12.00 - 13.00 น. เดินทางสู่อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้ นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่าง ๆ

15.30 - 17.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำ

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2562

06.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า

07.45 - 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม - อำเภอสันกำแพง

- ไหว้พระ ณ วัดป่าตาวาภิรมย์ อ.แม่ริม

- ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง

รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง

12.00 - 13.00 น.

13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาหน้าร้อนสันกำแพง

14.30 - 16.00 น. เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ที่วัด

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, จักรยาน)

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2562

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 4

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

รุ่นที่ 1/2562 ระหว่างวันที่ 14-18 มกราคม 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 14 ธันวาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางอำเภอเชียงดาว - สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง)

*ที่พัก โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ 2000 จ.เชียงใหม่ สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

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

รุ่นที่ 2/2562 ระหว่างวันที่ 18-22 กุมภาพันธ์ 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2562)

(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยอินทนนท์ - ขุนวาง)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ - สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

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

รุ่นที่ 3/2562 ระหว่างวันที่ 3-7 มิถุนายน 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 3 พฤษภาคม 2562)

(ทัศนศึกษาเส้นทางลำพูน - วิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ -สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

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

รุ่นที่ 4/2562 ระหว่างวันที่ 19-23 สิงหาคม 2562 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2562)

(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพ - น้ำพุร้อนสันกำแพง)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ -สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

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

***ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ประกอบด้วย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวันและอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

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.อินทวิโรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

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