ที่ ศธ ๐๕๘๔/ว ๕๒

ถึง หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

พร้อมหนังสือนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ได้จัดส่งสำเนาหนังสือมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๑๓๖ ลงวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ มาเพื่อประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายละเอียดหนังสือได้ที่ http://personnel.rmutsv.ac.th/ (ข่าวประชาสัมพันธ์)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

กองบริหารงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี
โทร ๐ ๗๔๓๑ ๗๑๒๖
โทรสาร ๐ ๗๔๓๑ ๗๑๒๗

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

3092
22/พ.ย./61
13.53

**ที่** ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๑๓๖

๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
เลขรับ ๕๘๘๗
วันที่ ๒๒ พ.ย. ๒๕๖๑
เวลา ๐๘.๒๗ น.

**เรื่อง** ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

**เรียน** อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

**สิ่งที่ส่งมาด้วย** แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๕ ชุด

ฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
เลขรับ 8370
วันที่ ๒๒ พ.ย. ๒๕๖๑
เวลา 13.36 น.

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๒ จำนวน ๔ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- **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 พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่างๆ สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email : nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

เรียน ผอ.กบค.
1. เพื่อโปรดทราบ
2. เห็นควรเสนอ อธิการบดี เพื่อโปรดทราบ และมอบงานจัดการ ดำเนินการประชาสัมพันธ์ต่อไป
22 พ.ย. 61

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดทราบและมอบ กบค.
ประชาสัมพันธ์

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๑๑๐ ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าบริการแล้ว
1 13.11.61 03.00 1
พระสิงห์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
ถนนราชดำเนิน ตำบลบ่อยาง
อำเภอเมืองสงขลา
จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

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

**โทรสาร** : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com

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

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดโดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน
**บัญชีออมทรัพย์ของ**

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

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

**ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร**

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

**หมายเหตุ**

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน <u>(สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)</u>
- โปรดอย่าจองตั๋วเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

# ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2562

"เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 4

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

---

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

ที่อยู่ที่ติดต่อได้.....

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

# โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 1/2562

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

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

## วัน เวลา สถานที่

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

## กำหนดการประชุม

**วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2562**

| | |
|---|---|
| 07.30 - 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 - 09.00 น. | วีดิทัศน์แนะนำศูนย์บริการพยาบาล |
| 09.00 - 09.30 น. | พิธีเปิด |
| 09.30 - 10.00 น. | แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล |
| 10.00 - 12.00 น. | สุขสำเร็จวัยเกษียณ : 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<br>- ทัศนศึกษาและชมความงดงามของวัดบ้านเด่น<br>- ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้ำเชียงดาว |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.00 น. | ทัศนศึกษาแวะกราบพระสถูปเจดีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราชานุสรณ์ |
| 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 และทะเลหมอกยามรุ่งอรุ่น |
| 06.00 - 08.00 น. | เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการสุดเขตชายแดนไทย – พม่า ไร่ชา 2000 หุบเขา และ ไร่สตรอเบอร์รี่ ขั้นบันไดตามเนินเขา |
| 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 วัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวงชั้นตรี อายุมากกว่า 100 ปี |
| 14.30 - 17.00 น. | เยี่ยมชมดอกไม้งามหลากหลายพันธ์ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ |
| 17.30 - 19.00 น. | รับประทานขันโตก ณ คุ้มขันโตกสิบสองปันนา |
| 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. | เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เปลี่ยนไปในวัยหลังเกษียณ |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.30 น. | ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ |
| 14.30 - 16.30 น. | ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย |
| 16.30 - 18.00 น. | สาระดีดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต |
| 18.00 - 20.00 น. | รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ |

**วันศุกร์ที่ 18 มกราคม 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. | ออกจากที่พักรวมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย |
| 14.30 น. | แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า |
| 16.00 น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

***กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

**<u>เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 14 ธันวาคม 2561</u>**

## เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

**โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์**

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

## ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

## ค่าลงทะเบียน

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

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

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 1/2562

**ระหว่างวันที่ 14 – 18 มกราคม 2562**

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

**จัดโดย**
**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 2/2562

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

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

## วัน เวลา สถานที่

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

## กำหนดการประชุม

**วันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562**

| | |
|---|---|
| 07.30 - 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 - 09.00 น. | วีดิทัศน์แนะนำศูนย์บริการพยาบาล |
| 09.00 - 09.30 น. | พิธีเปิด |
| 09.30 - 10.00 น. | แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล |
| 10.00 - 12.00 น. | สุขสำเร็จวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 15.00 น. | ผู้สูงวัยกับสมุนไพรใกล้ตัว |
| 15.00 - 16.30 น. | สาระดีดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต |
| 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 หมู่บ้านหัตถกรรมชาวยองผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง |
| 10.30 - 12.00 น. | ทัศนศึกษาสักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุ ตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง |
| 12.00 - 13.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.30 - 15.00 น. | ชมความงามของน้ำตกวชิรธาร และผาแว่นแก้ว |
| 15.00 - 16.30 น. | ชมความงดงามของดอกไม้นานาพันธุ์ ที่ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ |
| 16.30 - 18.00 น. | เข้าที่พักที่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ |
| 18.00 น. เป็นต้นไป | พักผ่อนตามอัธยาศัย |

**วันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2562**

| | |
|---|---|
| 06.00 - 07.30 น. | รับประทานอาหารเช้าพร้อมออกจากที่พัก |
| 07.30 - 09.00 น. | เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม ยอดดอยอินทนนท์ |
| 09.00 - 11.00 น. | แวะสักการะพระมหาธาตุนภเมทนีดลและพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9 |
| 11.00 - 12.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 12.30 - 14.00 น. | แวะชมความงดงามของกล้วยไม้รองเท้านารี ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย |
| 14.00 - 16.00 น. | ชมความงามของ ซากุระดอยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง) |
| 16.00 - 18.30 น. | รับประทานขันโตก ณ คุ้มขันโตกสิบสองปันนา |
| 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. | เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เปลี่ยนไปในวัยหลังเกษียณ |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.30 น. | ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ |
| 14.30 - 16.30 น. | การเงินหลังเกษียณ : บริหารได้ไม่ยาก |
| 16.30 - 18.00 น. | ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย |
| 18.00 - 20.00 น. | รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ |

**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. | ออกจากที่พักรวมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย |
| 14.30 น. | แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า |
| 16.00 น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

***กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

**<u>เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 18 มกราคม 2562</u>**

## เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

## ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

## ค่าลงทะเบียน

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

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

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 2/2562

**ระหว่างวันที่ 18 – 22 กุมภาพันธ์ 2562**

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่**
**และ สถานีเกษตรหลวง ดอยอินทนนท์**

**จัดโดย**
**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 3/2562

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

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

## วัน เวลา สถานที่

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

## กำหนดการประชุม

**วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562**

| | |
|---|---|
| 07.30 - 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 - 09.00 น. | วีดิทัศน์แนะนำศูนย์บริการพยาบาล |
| 09.00 - 09.30 น. | พิธีเปิด |
| 09.30 - 10.00 น. | แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล |
| 10.00 - 12.00 น. | สุขสำเร็จวัยเกษียณ : 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. | ไหว้พระขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 9 วัดในจังหวัดลำพูน |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.00 น. | ทัศนศึกษาหมู่บ้านหัตถกรรมชาวยอง ผ้าฝ้ายบ้านดอนหลวง |
| 14.00 - 15.30 น. | ทัศนศึกษาและสักการะไหว้พระขอพร ที่พิพิธภัณฑ์พระพิฆเนศ หนึ่งเดียวในผู้เป็นเทพแห่งความสำเร็จในปางต่างๆ กว่า 1,000 องค์ |
| 15.30 - 17.30 น. | เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ |
| 17.30 - 19.00 น. | รับประทานขันโตก ณ คุ้มขันโตกสิบสองปันนา |
| 19.00 น. เป็นต้นไป | พักผ่อนตามอัธยาศัย |

**วันพุธที่ 5 มิถุนายน 2562**

| | |
|---|---|
| 06.00 - 07.45 น. | รับประทานอาหารเช้า |
| 07.45 - 08.00 น. | พบกัน ณ จุดนัดหมาย |
| 08.00 - 12.00 น. | เดินทางสู่อำเภอแม่ริม – อำเภอสันกำแพง<br>- ไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แม่ริม<br>- ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง |
| 13.00 - 14.30 น. | ทัศนศึกษาน้ำพุร้อนสันกำแพง |
| 14.30 - 16.00 น. | เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล |
| 16.00 - 18.00 น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส, นวดแผนไทย,ขี่จักรยาน) |
| 20.00 น. เป็นต้นไป | พักผ่อนตามอัธยาศัย |

**วันพฤหัสบดีที่ 6 มิถุนายน 2562**

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

| | |
|---|---|
| 09.00 - 12.00 น. | เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เปลี่ยนไปในวัยหลังเกษียณ |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.30 น. | ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ |
| 14.30 - 16.30 น. | ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย |
| 16.30 - 18.00 น. | สาระดีดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต |
| 18.00 - 20.00 น. | รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ |

**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. | พิธีปิด |
| 12.30 - 13.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.30 - 14.30 น. | ออกจากที่พักรวมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย |
| 14.30 น. | แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า |
| 16.00 น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

***กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

**<u>เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2562</u>**

## เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

**โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์**

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

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

## ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

## ค่าลงทะเบียน

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

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

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 3/2562

## ระหว่างวันที่ 3 – 7 มิถุนายน 2562

## ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

**จัดโดย**
**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 4/2562

## หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่จะก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิทยากร

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

## วัน เวลา สถานที่

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

## กำหนดการประชุม

**วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562**

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. วีดิทัศน์แนะนำศูนย์บริการพยาบาล
09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด
09.30 - 10.00 น. แนะนำทีมงานศูนย์บริการพยาบาล
10.00 - 12.00 น. สุขสำเร็จวัยเกษียณ : 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 ไหว้องค์พระธาตุคู่เมืองเชียงใหม่
- ทัศนศึกษาพระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. เดินทางสู่อำเภอสารภี
- ทัศนศึกษาเวียงกุมกาม เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี
15.30 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้ต่างๆ
17.30 - 19.00 น. รับประทานขันโตก ณ คุ้มขันโตกสิบสองปันนา
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 วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แม่ริม
- ทัศนศึกษาวิถีชุมชนศูนย์หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง อ.สันกำแพง
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ น้ำพุร้อนสันกำแพง
13.00 - 14.30 น. ทัศนศึกษาน้ำพุร้อนสันกำแพง
14.30 - 16.00 น. เข้าที่พัก ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ,ฟิตเนส, นวดแผนไทย,ขี่จักรยาน)
20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2562**

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

09.00 - 12.00 น. เตรียมรับอย่างไรเมื่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เปลี่ยนไปในวัยหลังเกษียณ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. ที่อยู่ปลอดภัยเตรียมไว้หลังเกษียณ
14.30 - 16.30 น. ชีวิตมีสุขสนุกด้วยการออกกำลังกาย
16.30 - 18.00 น. สาระดีดีเพื่อคุณค่าแห่งชีวิต
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ

**วันศุกร์ที่ 23 สิงหาคม 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. ออกจากที่พักรวมสัมภาระพร้อมเดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*****กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม*****

**<u>เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กรกฎาคม 2562</u>**

## เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

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

## ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

## ค่าลงทะเบียน

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

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

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

# โครงการเตรียมความพร้อม สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข รุ่นที่ 4/2562

## ระหว่างวันที่ 19 – 23 สิงหาคม 2562

## ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

**จัดโดย**
**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**