



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กจ. (กง.สก.) โทร. มท. ๕๐๗๑๒ , ๕๐๗๑๖ / ๐-๒๒๒๑-๕๖๐๒
ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๐๗ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐
เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

กตร.
เลขที่ ๕๒
วันที่ 16 ม-ค-๖๐
เวลา 14.๐๙ น.

เรียน อธ.วปค. ผอ.สน. ทน.ผตปค. ผชช. ผช.ธธ. ศอ.บต.(ปค.) ผอ.กอง ลปค. ผอ.ศสป. ทน.กพร. และ ทน.กตภ.

ด้วยศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

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

โครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุและสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข รายละเอียดตามเอกสารแนบ โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ ทั้งนี้ ปค. มิได้ตั้งงบประมาณไว้ หากสำนัก/กอง ส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการ ขอให้พิจารณาสนับสนุนงบประมาณให้กับบุคลากรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

พ.ค.

(นายทวี เสริมภักดีกุล)

ผอ.กจ.



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.

๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๔๓๖๐๗๔, ๔๔๔๑๕๑, ๐๘๑-๔๔๒๕๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๔

ที่ ศธ ๖๕๔๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗

ดร.กฤษณา ๑๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิบดีกรมการปกครอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล 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) ๔๓๖๐๗๔, ๔๔๔๑๕๑, ๐๘๑-๔๔๒๕๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๔ Email: nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

กรมการปกครอง
เลขรับ..... 108237
วันที่ 19 ธ.ค. 2559
เวลา..... 10.50 น.

กองการเจ้าหน้าที่
เลขรับที่..... 108237
19 ธ.ค. 2559
..... 11.30 น.

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)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยอินทนนท์และศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*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)
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- ☐ มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง
☐ ก่อนการอบรม.....คืน ที่ ☐ โรงแรมเดอะปาร์ค ☐ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
☐ หลังการอบรม.....คืน ที่ ☐ โรงแรมเดอะปาร์ค ☐ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

หมายเหตุ คำลงทะเบียน ประกอบด้วย

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

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

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดโดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ของ

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

** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

หมายเหตุ

ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน

โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่เราไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์) โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

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. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซิการ์ยาน)
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
 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. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบการให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียม
 ขึ้นรถ
 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 20 มกราคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- 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 nsccmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรด ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

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

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

- ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
- อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
- ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานี
ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
- ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
- ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
รุ่นที่ 1/2560

(ระหว่างวันที่ 20 - 24 กุมภาพันธ์ 2560)

เรื่อง

"การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ"

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

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ “การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่นที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมี คุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัด โครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลัง เกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผน การเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

20-21 กุมภาพันธ์ 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

22-24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล 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 “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรมะเร็ง”

15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัย สูงอายุ”

16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 08.00 น. ขึ้นรถพร้อมกัน รับประทานอาหารเช้าวานรอก
ออกเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่สู่อุทยานแห่งชาติ
ดอยอินทนนท์

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดแดนสยามยอดดอยอินทนนท์
นมัสการพระธาตุนกเมรุพินิตและพระธาตุนาพหล
ภูมิสิริ

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์

13.00 - 16.30 น. ศึกษาศาสตร์ ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และแวง
ชมความงามของน้ำตกวชิรธาร

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. เดินทางสู่อำเภอแมริม

- เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์

- ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่
ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมใน
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ่มเสือ

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและ
ส่งเสริมศิลปชีพ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด
หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน
1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผน
ไทย, ซักรีด)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการ
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 “เตรียมที่อยู่อย่างโรจระพัฒน์ภัยสำหรับ
วัยเกษียณ”

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 "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบ
 กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, สวนแบบไทย, จักรยาน)
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน
 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
 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. พิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียม
 ขึ้นรถ
 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 11 พฤษภาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
 ในวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 โอนบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 โอนบัญชี "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/nscmnu

ค่าลงทะเบียน

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

****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานี
 ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925328
 โทรสาร : 053-212629 Email: nscmnews@gmail.com
 Website : www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
 ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 รุ่นที่ 2/2560

(ระหว่างวันที่ 12-16 มิถุนายน 2560)

เรื่อง

"การเสริมสร้างสุขภาพและ
 คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ"

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

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ “การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่นที่ 2/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุเกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ 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 เสมนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

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 “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สนทนากับผู้สูงวัย”

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 ทัศนศึกษาพุทธสถานล้านนาและป่ารุกพุทธสถานไหว้พระ 9 วัด ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. เข้าศึกษาดูงานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าก่ บ้านหนองเรือและศูนย์หัตถกรรมทอผ้าบ้านดอนหลวง ตำบลแม่แฝง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

15.00 - 17.30 น. เดินทางไปชมความงดงามของดอกไม้บานาพันธุ์ 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 ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม
- เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์
- ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คันทัน

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปาชีพ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

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

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย

07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

12.00 - 13.00 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบ
กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, เวดแดนไทย, ซิกิรยาร)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย

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. พิธีเปิด โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียม
ขึ้นรถ

14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก

16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 21 กรกฎาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- 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.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

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

****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

****ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 3/2560

(ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560)

เรื่อง

"การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ"

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

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ “การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 3/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดทั้งโอกาสและปัญหาทางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดทั้งโอกาสและปัญหาทางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดทั้งโอกาสและปัญหาทางสังคม

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

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

21-22 สิงหาคม 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

23-25 สิงหาคม 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2560

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”
รุ่นที่ 3/2560

09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน

09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงวัย”

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 ให้อำนาจพระธาตุคู่มือเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดเก่าแก่ของเมืองเชียงใหม่

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขนมจีน

13.00 - 15.00 น. เดินทางสู่อำเภอสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกามเมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

15.00 - 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2560

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม

- เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์

- ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ่มเสือ

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพักรับ

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

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 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”