



ที่ ศธ ๐๕๘๔/ ๑๑๑๔

ถึง หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

พร้อมหนังสือฉบับนี้ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์บริการ  
พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศธ ๖๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๖๔ ลงวันที่ ๑๐  
พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

สำหรับรายละเอียดสามารถ Download file ได้จาก <http://general.rmutsv.ac.th>  
หัวข้อข่าวประชาสัมพันธ์

มาเพื่อโปรดทราบ



กองกลาง สำนักงานอธิการบดี  
โทรศัพท์ ๐ ๗๔๓๑ ๗๑๒๒, ๒๙๒๐  
โทรสาร ๐ ๗๔๓๑ ๗๑๒๓

นางสาว



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

ห้องกลาง  
เลขรับ 1915  
วันที่ - 8 S.A. 2558  
เวลา 11.05 น.

ที่ ศธ ๒๓๙๓(พ.๑๘.๑)/๑๐๖๔

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย  
เลขรับ ๗๐๐๗  
วันที่ ๘ ส.ค. ๒๕๕๘  
เวลา ๑๐.๐๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ฝ่ายจัดการทรัพย์สินและหารายได้  
เลขรับ 1965  
วันที่ - 8 S.A. 2558  
เวลา 14.1๗ น.

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

๑. การอบรมเฉพาะทางสาขาพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป(การรักษาโรคเบื้องต้น) รุ่นที่ ๑๘ ระหว่างวันที่ ๑๘ เมษายน - ๗ สิงหาคม ๒๕๕๙ ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. การอบรมเฉพาะทางสาขาศาสตร์และศิลป์การสอนทางการพยาบาล รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๓ พฤษภาคม - ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙ ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๓. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๑/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
๔. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๒/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
๕. โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๓/๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยข้าราชการ พนักงานองค์กรรัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu) สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email: [nsccmunews@gmail.com](mailto:nsccmunews@gmail.com)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน อธิการบดี

คณะพยาบาลศาสตร์ ม.เชียงใหม่  
ขอเชิญบุคลากรเข้าร่วมโครงการอบรม  
เรียนขอร่วมของกองกลางประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

*[Signature]*

(รองศาสตราจารย์ ดร. เรมवल นันทศุภวัฒน์)  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

*[Signature]*  
ศ.ล.ด. ๕๗

*[Signature]*  
๗/๑๐/๕๘

## โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 3/2559

### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบที่เกิดขึ้น ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่าง เป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ การแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการใช้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

### วัน เวลา สถานที่

วันที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559

12-13 กันยายน 2559 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

14-16 กันยายน 2559 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้เข้าร่วมต้องการเดินทางที่ไกลล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและผู้เข้าชมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม คำวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลของสวนสิทธ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07.30 - 08.00 น. ลงทะเบียน

08.00 - 08.30 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อม

การเกษียณอายุ”

08.30 - 10.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”

10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การใช้จ่ายเงินอย่างไรภายหลังเกษียณ”

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเพิ่มคุณค่าในตนเอง มิติภายในและ

สังคมในวัยสูงอายุ”

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08.00 - 12.00 น. ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของช่าง การฝึกสอนช่าง และชม

การแสดงช่าง ณ ปางช้างแม่สาและแวะชมความ

สวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าตาราภิรมย์

รับประทานอาหารกลางวัน

เดินทางสู่ อำเภอสารภีทัศนศึกษาเวียงกุมกามเมือง

โบราณอายุกว่า 727 ปี

เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้โบราณ

ชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ

รับประทานอาหารเย็นขึ้นโดคคิดเนอร์

เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 (พุธ)

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจาก

โรงแรม ตรวจสอบภาระที่เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม

ขึ้นรถ

ที่ศูนย์บริการพยาบาล อ.ดอยสะเก็ดและแวะ

ชมวัดพระธาตุดอยสะเก็ด

เดินทางไปศูนย์หัตถกรรมรมบ่อสร้าง อ.สันกำแพง

ชมการจำลองขั้นตอนการผลิต รมในแบบล้านนา

เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ น้ำพร้อน

สันกำแพง และแวะชมบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติ และ

มีบริการห้องอาบน้ำแร่, การต้มไข่, หรือถึงบ่อแช่เท้า

เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล Check in เก็บ

สัมภาระ

พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผน

ไทย, ซักรีดยarn)

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นสนุก

ร่วมกัน

พักผ่อนตามอัธยาศัย

20.00 น. เป็นต้นไป



**วันที่ 4 (พฤหัสบดี)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.30 น. บรรยาย “โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 10.30 – 12.00 น. บรรยาย “การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็นสุขในผู้สูงอายุ”
- 14.30 – 17.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลทางทำงานระบบกลีมาเนโอ กระตุกและข้อ โขนผู้สูงอายุ”
- 17.00 – 18.00 น. พิธีมอบตามอัยาศัย(้วยน้ำ, ฤตมส, นวตแผนไทย, ชี้จักรยาม)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์การร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 5 (ศุกร์)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “สุขภาพและการพักผ่อนของผู้สูงอายุ”
- 11.00 – 12.00 น. สรุภาพรวมและพิธีปิด โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. พิธีมอบ Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำใบเตรียมชั้นรถ
- 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับด้วยวีเอชเอ็นและแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

**\*หมายเหตุ**

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตั๋วเครื่องบินกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

(ปิดรับสมัครวันที่ 11 สิงหาคม 2559)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

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

**ค่าลงทะเบียน**

**วันที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559**

\* ปิดรับสมัครวันที่ 11 สิงหาคม 2559

- ค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 29 กรกฎาคม 2559 (พักกลับ.....)
- ค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2559
- หักส่วนลดค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

\*\* กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันพฤหัสบดี

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและผู้ส่งผู้ต้อนรับสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

**โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน**

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9 และส่งหลักฐานมาที่

1. โทรสาร: 053-212629
2. Email: nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนพหลโยธิน ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



ศูนย์บริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ**

**วันที่ 3/2559**

เรื่อง

“ การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ ”

**วันที่ 3/2559 วันที่ 12 - 16 กันยายน 2559**

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

และ ส่วนพฤกษศาสตร์วิซล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ด่วน รับจำนวนจำกัด**

## โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

### “การเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 2/2559

#### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสภาพและบทบาททางสังคมจะก่อให้เกิดความเสี่ยงและโอกาส ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

#### วัตถุประสงค์

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

#### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

#### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาวะสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกษุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

#### วัน เวลา สถานที่

รุ่นที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559

13-14 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

15-17 มิถุนายน 2559 ณ สวนพฤกษศาสตร์ศรีวิศล จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในคืนวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้เข้าร่วมต้องการเข้าพักล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม ครัววิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลือก/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

#### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07.30 - 08.00 น. ลงทะเบียน

08.00 - 08.30 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”

08.30 - 10.30 น. บรรยาย “การสร้างสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”

10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การใช้จ่ายเงินอย่างไรภายหลังเกษียณ”

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเพิ่มคุณค่าในตนเอง มีดีกาย ใจและสังคมไปวัยสูงอายุ”

16.00 - 17.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

17.30 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

#### วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 - 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08.00 - 12.00 น. เดินทางเส้นทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาพุทธสถานล้านนาและบำรุงพุทธสถานในวันพระ 9 วัช ขอพร เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. เยี่ยมชมกลุ่มทอผ้า บ้านดอนหลวง จังหวัดลำพูน

15.00 - 17.30 น. เดินทางสู่ วัดพระธาตุดอยคำ สักการะขอพรพระเจ้าพันใจ

รับประทานอาหารเย็นขึ้นโตกดินเนอร์

เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

#### วันที่ 3 (พุธ)

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. ออกเดินทางสู่เส้นทาง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ทัศนศึกษา ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

เดินทางไปปรับประวัติของจ้าง การมีสองข้าง และชมทัศนศึกษา วิถีชีวิตของจ้าง การมีสองข้าง และการแสดงจ้าง ณ ปางช้างแม่สาและแควชะมดงาม

สวามิภักดิ์บ้าน ณ วัดป่าตองภิรมย์

เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์วิศล Check in เก็บสัมภาระ

15.30 - 16.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

16.00 - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการ

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย



**วันที่ 4 (พฤหัสบดี)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.30 น. บรรยาย “โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 10.30 – 12.00 น. บรรยาย “การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็นสุขในผู้สูงอายุ”
- 14.30 – 17.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในกลุ่มนอกระดุมและชื่อ ในผู้สูงอายุ”
- 17.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรั้วรยาน)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการรวมกัน
- 20.00 น. เป็นอันไปพักผ่อนเรียบร้อยแล้ว

**วันที่ 5 (ศุกร์)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “สุขภาพและการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ”
- 11.00 – 12.00 น. สุนัขพาชมและพรีเซนต์ โครงการรณรงค์รวมพลังก้าวไกลเกษียณอายุ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยก่อนนำใบเตรียมตัวขึ้นรถ
- 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นอันไป

**\*หมายเหตุ\***

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตัวเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป

**\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม (โปรดรับสมัครวันที่ 13 พฤษภาคม 2559)**

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

โทรศัพท์: 053-936074, 053-949151, 081-99252828  
โทรสาร: 053-212629 Email: nscscmnew@gmail.com  
Website: www.nurse.cm.u.ac.th/nscscm

**ค่าลงทะเบียน**

**รุ่นที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559**

\* บัตรรับสมัครวันที่ 13 พฤษภาคม 2559

- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 2 พฤษภาคม 2559
- (พักคืน.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 3 พฤษภาคม 2559
- หักแต่อย่าเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท

\* กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันทำการ

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้สูงอายุไปยังสถานที่จบส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**เอกสารประกอบการสมัคร**

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
  - สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

**โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน**

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9 และส่งหลักฐานมาที่

1. โทรสาร: 053-212629
2. Email: nscscmnew@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวโรจร ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ**

**รุ่นที่ 2/2559**

**เรื่อง**

**“ การเสริมสร้างสุขภาพและ คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ ”**

**รุ่นที่ 2/2559 วันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559**

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่**

**และ ส่วนพหุศาสตร์วิชาล อดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่**

**จัดโดย**

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**ด่วน รับจำนวนจำกัด**

## โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

วันที่ 1/2559

### หลักการและเหตุผล

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

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัด โครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อมีความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการมีไปปรับใช้การดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณภาพภายหลัง เกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ ทักษะศึกษาไปบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

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

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

### วัน เวลา สถานที่

วันที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15-19 กุมภาพันธ์ 2559

15-16 กุมภาพันธ์ 2559 ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่

17-19 กุมภาพันธ์ 2559 ณ สโมสรพฤกษศาสตร์ทริสลด จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้เข้าอบรมต้องการเข้าพักล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมไปยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07.30 – 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 – 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อม การเกษียณอายุ”

09.00 – 11.00 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพในตนเองของผู้สูงอายุ”

11.00 – 12.00 น. บรรยาย “การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในการ ดำเนินชีวิต”

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”

15.30 - 17.00 น. บรรยาย “การเพิ่มคุณค่าในตนเอง มิติภายใน และ สังคมในวัยสูงอายุ”

17.00 – 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 – 08.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08.00 – 12.00 น. เดินทางสู่ต๋อยสุเทพ ทักษะศึกษาว่าวัดพระธาตุต๋อย สุเทพ ให้อรรถพระธาตุศักดิ์ คู่มือเชียงใหม่ และ แวะชมพระตำหนักอุรังคธาตุนิเวศน์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามและมีชื่อเสียง

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 15.00 น. เดินทางสู่ อำเภอสารภีทัศนศึกษาเวียงกุมกาม เมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

15.00 – 17.30 น. เดินทางสู่ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพื้นที่ไม่บานา ชมต้นและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ

17.30 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นขึ้นโลกดินเนอร์

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 (พุธ)

06.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจาก โรงแรม ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม ขึ้นรถ

08.00 – 12.00 น. ออกเดินทางสู่เส้นทาง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ทัศนศึกษา ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชม การเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

12.00 – 13.00 น. เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน คู่ไม้เสื่อ

13.00 – 15.30 น. ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของช่าง การผลิตของช่าง และชม การแสดงช่าง ณ ปางช้างแม่สาและแวะชมความ สวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าตาราภิรมย์

15.30 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทิพชล Check in เก็บ สัมภาระ

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

18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ การ ร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย



**วันที่ 4 (พฤหัสบดี)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 – 10.00 น. บรรยาย “สุขภาพกับการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ”
- 10.00 – 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย “โครงการ ร่มชูสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 15.00 – 16.30 น. บรรยาย “การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุ”
- 16.30 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ถ่ายน้ำ, พักแวนส่ววดแผนไทย, ชี้จักรยาน)
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นบทบาทการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 5 (ศุกร์)**

- 06.00 – 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
  - 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
  - 08.30 – 11.00 น. บรรยาย “อยู่และกินอย่างไรให้เป็นในผู้สูงอายุ”
  - 11.00 – 12.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
  - 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
  - 13.00 – 14.30 น. พิธีมอบ Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
  - 14.30 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
  - 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
- \*หมายเหตุ**  
ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตัวเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป
- \*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

**(ปิดรับสมัครวันที่ 29 มกราคม 2559)**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ค่าลงทะเบียน**

รุ่นที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15 – 19 กุมภาพันธ์ 2559

\* บัตรรับสมัครวันที่ 29 มกราคม 2559

- ค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 1 มกราคม 2559
- ค่าลงทะเบียน 9,500 บาท

(  หักคืน..... )  
 \*กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ผ่านเอม

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าพักไปยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

**\*\*** ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิเลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

**โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน**

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 968-0-05361-9 และส่งหลักฐานที่ 1. โทรสาร: 053-212629

2. Email: nsccmnews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนท้าววรเดช ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์**  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ**

รุ่นที่ 1/2559

เรื่อง

“ การเสริมสร้างสุขภาพและ  
 คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ ”

รุ่นที่ 1/2559 วันที่ 15 - 19 กุมภาพันธ์ 2559

ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่

และ สวมนพฤชศาสตร์วิซล อ.ดอยสะเก็ด  
 จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ด่วน รับจำนวนจำกัด**



## ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2559

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่น 1/2559,2/2559 และ3/2559

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-Mail.....

### ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2559 ระหว่างวันที่ 15 - 19 กุมภาพันธ์ 2559 (เส้นทางดอยสุเทพ)
- \* ปิดรับสมัครวันที่ 29 มกราคม 2559 (โรงแรมธาริน-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 1 มกราคม 2559 (พักคู่กับ.....)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)
- รุ่นที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 13 - 17 มิถุนายน 2559 (เส้นทางจังหวัดลำพูน)
- \* ปิดรับสมัครวันที่ 13 พฤษภาคม 2559 (โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 2 พฤษภาคม 2559 (พักคู่กับ.....)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 3 พฤษภาคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)
- รุ่นที่ 3/2559 ระหว่างวันที่ 12 - 16 กันยายน 2559 (เส้นทางน้ำพุร้อนสันกำแพง)
- \* ปิดรับสมัครวันที่ 11 สิงหาคม 2559 (โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทิวชล)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท ภายในวันที่ 29 กรกฎาคม 2559 (พักคู่กับ.....)
    - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2559 ( กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

ต้องการให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักก่อนวันงานให้ (คืนวันอาทิตย์) โดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงเทพ 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.อินทวโรสุ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

### หมายเหตุ

- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากหากจำนวนผู้สมัครไม่ถึงตามที่กำหนด โครงการอาจ งด ได้
- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน