

13.00 - 16.00 น. เดินทางขึ้นดอยอ่างขางคืนแถมที่พักฟรี สดขี้นเขตรถหลวง
อ่างขาง เก็บภาพบรรยากาศในโครงการสถานีเกษตรหลวง
ดอยอ่างขาง

16.00 - 16.30 น. Check in ที่พัก

18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย

19.00 - 21.00 น. ชมทุ่งห้วย ณ บริเวณสถานจัดแสดงศิลปกรรม ของสวนสน

วันศุกร์ที่ 23 มีนาคม 2561

05.00 - 07.00 น. ชมพระอาทิตย์ขึ้นขอบตึง เป็นจุดที่อยู่ระหว่างเส้นทางที่จะมุ่ง

หน้าไปบ้านขอมบดและนอแล จุดนี้จะเป็จุดที่สวยงามชมพระ
อาทิตย์ขึ้นได้สวยงาม

07.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้าที่โครงการหลวงอ่างขาง

07.45 - 08.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)

08.00 - 09.30 น. Check out ออกจากสถานีโครงการหลวงดอยอ่างขาง

09.30 - 12.00 น. แวะชมบ้านแม่ห้วยฮังนิก น้ำพุจากภูเขา และศูนย์ผลิตภัณฑ์

จากไม้หอม

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 - 16.30 น. เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่และเดินทางกลับภูมิลำเนาโดย

สวัสดิการฯ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน

ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงทพ สาขาคณะเทคโนโลยีการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail krscmabnews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนทวโรธ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.krscm.ac.th/krscm

ค่าลงทะเบียน

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท
(พักคู่กับ.....)

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

*การณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ผ่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
2. อาหารกลางวัน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่
ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

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

Website : www.krscm.ac.th/krscm

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
สู่การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
รุ่นที่ 1/2561

ระหว่างวันที่ 19 - 23 มีนาคม 2561

ณ โรงแรมอิมราทแพพ จ.เชียงใหม่

จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมผู้การเกษียณอายุงานประจำปี 2561

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- ☐ รุ่นที่ 1/2561 ระหว่างวันที่ 19 – 23 มีนาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันจันทร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางอำเภอเชียงดาวและสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง)

*ที่พัก โรงแรมโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

- ☐ รุ่นที่ 2/2561 ระหว่างวันที่ 11 – 15 มิถุนายน 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูนและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์วิซล

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

- ☐ รุ่นที่ 3/2561 ระหว่างวันที่ 20-24 สิงหาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์วิซล

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

- ☐ มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

☐ ก่อนการอบรม.....คืน ที่ ☐ รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมโมรา ท่าแพ ☐ รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

☐ หลังการอบรม.....คืน ที่ ☐ รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมโมรา ท่าแพ ☐ รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

โปรดพลิกด้านหลัง

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุได้เตรียมตัวก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มียุบรวม 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อให้ความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพัฒนาตนเองอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองคร์ของของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกาดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากาหนด
- สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

19-21 มีนาคม 2561 ณ โรงแรมโอริรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่
22-23 มีนาคม 2561 ณ โครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 19 มีนาคม 2561

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561

แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน

บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย”

รับประทานอาหารกลางวัน

บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงวัย”

13.00 - 15.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

15.00 - 17.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

17.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 20 มีนาคม 2561

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า

08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างโรงงปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”

10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลง-ทางด้านการเงินเมื่อ กระตุกและข้อ ไม่สู้วัย”
รับประทานอาหารเย็น สิบสองปันนาขึ้นโลก

16.00 น. เป็นต้นไป

วันพุธที่ 21 มีนาคม 2561

07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”

10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “การดูแลตนเองเพื่อจัดการอาการและปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.30 น. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวัยเกษียณและการสัทธิการเดินแบบนอร์ดิค

16.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัยภายหลังเสร็จกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 22 มีนาคม 2561

05.00 - 06.45 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

06.45 - 07.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย(พร้อมออกเดินทาง)

07.00 - 12.00 น. เดินทางไปออกการโรงง

- ไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดบ้านเด่นและชม

ความวิจิตรงดงามตระการตาด้วยศิลปะ

สถาปัตยกรรมไทยล้านนา

- สัทธิการไหว้พระถ้ำเชียงดาว ไหว้พระขอพร

พระพุทธรูปเก่าแก่ และชมความงามจากเสกสรร

ปั้นแต่งของธรรมชาติ ชมให้ตื่นตาตื่นใจกับ

ปรากฏการณ์ของหินงอกหินย้อย ที่ก่อให้เกิด

รูปร่างต่างๆเป็นถ้ำขนาดใหญ่

รับประทานอาหารกลางวัน

12.00 - 13.00 น.

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. ค่าอาหาร 11 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 และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ที่เราได้ใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- ในวันสุดท้ายของโครงการขอความกรุณา จอดตัวเดินทางกลับหลังเวลา 18.00 น. (เฉพาะรุ่นที่ 1) และ หลังเวลา 17.00 น. (รุ่นที่ 2 และ รุ่นที่ 3)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข