



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

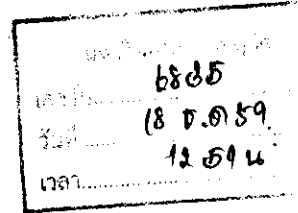
ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

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/nscmmu สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email: nscmmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

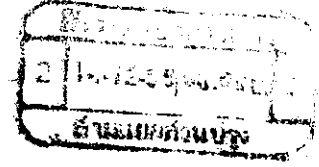
ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุก้าวัง)

ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

ศูนย์บริการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถ.อินทวโรสุต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
295 ถนนราชสีมา
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
10300



ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2560
“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3
จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ที่ติดต่อดี.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2560 ระหว่างวันที่ 20-24 กุมภาพันธ์ 2560 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 มกราคม 2560)
(ทัศนศึกษาเส้นทางคอยอินทนนท์และศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*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)
(ทัศนศึกษาเส้นทางคอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)
*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง
- ก่อนการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
- หลังการอบรม.....คืน ที่ โรงแรมเดอะปาร์ค สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

โปรดพลิกด้านหลัง

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

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

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

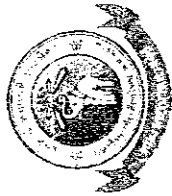
**** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่โทรเลขได้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
รุ่นที่ 1/2560**

(ระหว่างวันที่ 20 - 24 กุมภาพันธ์ 2560)

เรื่อง

**“การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”**

**ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ศรีวิมล อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่**

**จัดโดย
ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

ช่องทางเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย**
- 1.ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
 - 2.อาหารกลางวัน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 - 3.ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันขึ้นบินไปโรงแรม
 - 4.ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
 - 5.ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949157, 081-9925828
โทรสาร : 053-212629 Email: nscbcmunews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nscbcmu

****ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์/เลือกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน**

- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางต้านระบบ กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, สวนคนไทย, ซึ่กิจกรรม)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการร่วมกัน
- 20.00 น. ขึ้นตึกลับพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เติบสมส่วนตามอริยาศัย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวันสูงอายุ”
- 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 ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยก่อนนำกระเป๋าไปเตรียมขึ้นรถ

- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 20 มกราคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

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

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
 วันที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสภาพภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ สுகิจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อมีความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เลวณา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

- ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก
- 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	ลงทะเบียน 07:30 - 08:30 น.	ลงทะเบียน 08:30 - 09:00 น.	พืธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” วันที่ 1/2560	แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
09:00 - 09:30 น.	บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”	11:30 - 13:00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงอายุ”
13:00 - 15:00 น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”	15:00 - 16:30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	16:30 - 18:00 น.
18:00 น. เป็นต้นไป	รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย			

วันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560

06:00 - 08:00 น. ขึ้นรถพร้อมกัน **รับประทานอาหารกลางวัน** ออกเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่สู่อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์

08:00 - 12:00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดแดนสยามยอดดอยอินทนนท์ **นมัสการพระธาตุนานาชาติและพระธาตุนาพาสกุณสิริ**

12:00 - 13:00 น. **รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์**

13:00 - 16:30 น. **ชมต้อธรรมชาติ ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และระชมความงดงามของทุ่งดอกชิโครี**

17:30 - 19:00 น. **รับประทานอาหารเย็น**

19:00 น. เป็นต้นไป **เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย**

วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560

06:00 - 08:00 น. **รับประทานอาหารเช้าวพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม**

08:00 - 12:00 น. **เดินทางสู่อำเภอแมริม**

12:00 - 13:00 น. **เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์**

13:00 - 15:00 น. **ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราลิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว**

15:00 - 16:00 น. **รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์บริการสุขภาพ**

16:00 - 18:00 น. **เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นึ่งรางวัลงสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก**

18:00 - 20:00 น. **พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟุตบอล, นวดแผนไทย, ซักกาย)**

20:00 น. เป็นต้นไป **รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์**

วันพฤหัสบดีที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560

06:00 - 07:00 น. **การออกกำลังกาย**

07:00 - 09:00 น. **รับประทานอาหารเช้า**

09:00 - 10:30 น. **บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”**

- 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. พิธีก่อนตามอัธยาศัย(ว่านนำ, พิธีตนศ. นวดแผนไทย, ซี่งิกรยาม)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์การรวมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันสุดท้าย 16 มิถุนายน 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. พิธีปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียม
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

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

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmnews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.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)
**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ย่านอน

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: nsccmnews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

**ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เลื่อน/ 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 สวนพฤกษศาสตร์ทิวชิล อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่**

จัดโดย

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการเตรียมพร้อมกรมการเกษียณอายุ
“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
 รุ่นที่ 2/2560

หลักการและเหตุผล

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

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัด โครงการขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อให้ความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณภาพเกษียณหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสนอ นวัตกรรมเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผน การเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- คณะพยาบาลศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สถาปณัฐสูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

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 “โครงการเตรียมพร้อมกรมการเกษียณอายุ” รุ่นที่ 2/2560
 - 09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
 - 09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
 - 11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรกับผู้สูงอายุ”
 - 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. เดินทางกลับทางจังหวัดลำพูน ทัศนศึกษาทุ่งดอกทานตะวัน บ้านนาและบ้านไร่ทุ่งดอกทานตะวันพระ 9 วัด ขอพร เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. รับประทานอาหารและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าปึก บ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมทอผ้าบ้านค้อนหลวง ตำบลแม่แรม อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
- 15.00 - 17.30 น. เดินทางไปชมความงดงามของอุทยานแม่บ้านพันธุ์ 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 ตรวจสอบภาระค่าใช้จ่ายก่อนขึ้นรถ
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ และศูนย์ผลิตและส่งเสริมผลิตภัณฑ์ฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโดหมุนเวียน กว้างทะเลที่ตา
- 15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน
- 16.00 - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นที่ภัตตาคารในท้องถิ่น
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์กัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นชมสวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 3/2560

(ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560)

เรื่อง

“การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

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

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

ค่าลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันจัดโปรแกรม
 4. ค่าใช้จ่ายและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมยุค
คลื่นเน็ทเวิร์กและซื่อ โน้ผู้สูงวัย”
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัชฌาศัย(ว่างน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ฝึกโยคะ)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัชฌาศัย

- วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560**
- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เต้นชมสวนตามอัชฌาศัย
 - 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. ทักทาย โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 - 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.30 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบการให้เรียบร้อยนำกระเป๋าไปเตรียม
ขึ้นรถ
 - 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 - 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 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 สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

โครงการเตรียมพร้อมการประชุมวิชาการเกษียณอายุ
“การเตรียมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
วันที่ 3/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งด้านภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุเกิด 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 และข้อปฏิบัติที่ดีที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย ศึกษานา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสที่เหมือนหย่อนใจอีกด้วย

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

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกายวิภาคศาสตร์และผู้ใช้วิทยุทางด้านการวางแผน การเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาชิกผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

21-22 สิงหาคม 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

23-25 สิงหาคม 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์กิรัช จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2560

07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการประชุมวิชาการเกษียณอายุ”

วันที่ 3/2560

09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน

09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”

11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ”

15.00 - 16.30 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ”

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. เดินทางสู่ศูนย์สุขภาพ

- ทัศนศึกษาวัดพระธาตุดอยสุเทพ ในวัดองค์พระธาตุ

คูเมืองเชียงใหม่

- ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดก้านกล้วยเมืองเชียงใหม่

รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านสวนเงิน

เดินทางสู่อำเภอฮ้างวี่ ทัศนศึกษาเชิงภูมิภาคนมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี

เดินทางสู่อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้บานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ

รับประทานอาหารเย็น

เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

17.30 - 19.00 น.

19.00 น. เป็นต้นไป

วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2560

06.00 - 08.00 น.

รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสอบการให้เรียบร้อยแล้ว นำนาฬิกาเตรียมขึ้นรถ

เดินทางสู่ฮ้างวี่เมืองเหมริ

- เยี่ยมชมกบ ราชปโต วัชพระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์

- ทัศนศึกษาพระตำหนักตาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

รับประทานอาหารกลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ศูนย์

ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปวิทยา ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด

หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์กิรัช น้ร้อนรางมวนสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

พักผ่อนตามอัธยาศัย (จ่ายน้ำ, พัดลม, นวดแผนไทย, ซักเครื่อง)

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการ

รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการ

ร่วมกิน

พักผ่อนตามอัธยาศัย

20.00 น. เป็นต้นไป

วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2560

06.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย

07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างเร่งจะปลดปล่อยสำหรับวัยเกษียณ”

10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”