



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มงานทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ โทร. ๑๖๑๙๑

ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ก ๑๓๖

วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐

เรียน หัวหน้าหน่วยงานในสังกัด พช.

ด้วยศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้กำหนดจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวมก่อนเกษียณอายุและยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยกำหนดจัดจำนวน ๓ รุ่น ณ โรงแรมเดอะปาร์ค และสวนพฤกษศาสตร์หวิชล จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

ในการนี้ ขอให้หน่วยงานประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่จะครบเกษียณอายุ ปี ๒๕๖๐ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๙,๘๐๐ บาท (กรณีพักคู่) และ ๑๒,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยว) โดยเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามหนังสือศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศร ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗ ลงวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ สามารถดาวน์โหลดได้ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ [www.personel.cdd.go.th](http://www.personel.cdd.go.th) ทั้งนี้ หากหน่วยงานประสงค์จะส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการฯ ขอให้ส่งใบสมัครลงทะเบียนและสำเนาไปรษณีย์ค่าลงทะเบียนไปที่ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยตรงล่วงหน้า (ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

นายสันต์ งามทรัพย์  
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่





ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ว ๒๒๓ ๙๕

ถึง จังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วยศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้กำหนดจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวมก่อนเกษียณอายุและยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยกำหนดจัดจำนวน ๓ รุ่น ณ โรงแรมเดอะปาร์ค และสวนพฤกษศาสตร์ทิวชล จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

ในการนี้ ขอให้จังหวัดประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่จะครบเกษียณอายุ ปี ๒๕๖๐ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๙,๘๐๐ บาท (กรณีพักคู่) และ ๑๒,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยว) โดยเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามหนังสือศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศร ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗ ลงวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ สามารถดาวน์โหลดได้ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ [www.personel.cdd.go.th](http://www.personel.cdd.go.th) ทั้งนี้ หากจังหวัดประสงค์จะส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการฯ ขอให้ส่งใบสมัครลงทะเบียนและสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนไปที่ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยตรงล่วงหน้า (ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน)



กองการเจ้าหน้าที่

โทร.๐-๒๑๔๑-๖๑๙๑

โทรสาร ๐-๒๑๔๓-๘๙๑๔-๑๕



กรมการพัฒนาชุมชน : สร้างชุมชนให้เข้มแข็ง เศรษฐกิจฐานรากมั่นคง



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

กรมการพัฒนารัฐบาล  
 เลขรับ 6532  
 วันที่ 19 ส.ค. 2559  
 14.49

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

กรมการพัฒนารัฐบาล  
 19 S.A. 2559  
 ๗๗๓๙  
 15.๐๐

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิบดีกรมการพัฒนารัฐบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

กรมการพัฒนารัฐบาล  
 19 S.A. 2559  
 ๒๓๑๖  
 16.15 น.

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม  
 โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 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 เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าว  
 จะเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุและยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติ  
 ตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและ  
 มีความสุข จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการตามรุ่นและวันเวลาดังกล่าวข้างต้น ข้าราชการ พนักงานองค์กร  
 รัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียน  
 ตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว  
 และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการ  
 พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu) สอบถาม  
 เพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙  
 Email: nscmmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)  
 ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

## 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 (เปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 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 (เปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 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 (เปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2560)  
(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)  
\*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)
- มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลของห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง
- 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](http://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

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลือก/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

#### ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail [nsccmunews@gmail.com](mailto: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 และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (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, วนอุทยาน, ซุ้จักรยาน)  
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันตนาการร่วมกัน  
 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](http://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](mailto:nsccmunews@gmail.com)  
 Website : [www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu](http://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

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ  
"การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ"  
รุ่นที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ 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 เลวณา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ 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

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  
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน  
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด "โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ" 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 "สมุนไพรกับผู้สูงวัย"  
15.00 - 16.30 น. บรรยาย "การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ"  
16.30 - 18.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 08.00 น. ขึ้นรถพร้อมกัน รับประทานอาหารเช้านบรด ออกเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่สู่อุทยานแห่งชาติตอยอินทนนท์  
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดแดนสยามยอดดอยอินทนนท์ นมัสการพระธาตุนกเมพินิตและพระธาตุนกพลภูมิสิริ  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์  
13.00 - 16.30 น. ตี๋มตำธรรมชาติ ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และแวะชมความงามของน้ำตกวชิรธาร  
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 นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ  
08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม  
- เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์  
- ทัศนศึกษาพระตำหนักดารภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5  
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ่มเหือ  
13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สายใยและส่งเสริมศิลปชีพ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ  
15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั้รงรถชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก  
16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซั้จกรยาน)  
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน  
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 "เตรียมที่อยู่อย่างโร้จะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ"

- 09.00 - 10.30 น. บรรยาย "เตรียมที่อยู่อ่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ"
- 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. หักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฝึกเนส, בודนแผนไทย, ซี่จักรยาน)
- 19.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกับ
- 20.00 น. เป็นต้นไป หักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. ลากรอกกำลังกาย 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 ตรวจสอบการให้เรือบรียอนนำมาไว้เตรียม  
ขึ้นรถ
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 11 พฤษภาคม 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 nscmnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทโรจร ต.ศรีภูมิ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu)

### 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: [nscmnews@gmail.com](mailto:nscmnews@gmail.com)

Website : [www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu](http://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 สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล อ.ดอยสะเก็ด  
จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ**  
**“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”**  
 วันที่ 2/2560

**หลักการและเหตุผล**

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ 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 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

**วิทยากร**

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

**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 “โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” วันที่ 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 “สมุนไพรกับผู้สูงวัย”
  - 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. เข้าศึกษาฐานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าบุก บ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมทอผ้าบ้านดอนหลวง ตำบลแม่แรง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
- 15.00 - 17.30 น. เดินทางไปชมความงามของดอกไม้บานาพันธุ์ 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 ตราวงสิมมาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม - เชื้อชมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าตาราภิรมย์ - ทัศนศึกษาพระตำหนักตาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คิมเคียว
- 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบอินโดนีเซีย การเพาะเห็ด ฯลฯ
- 15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล มังกรวางพวงวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
- 16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซิงการ์ยอน)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมเล่นหน้าการร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560

- 06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย ณ สวนตามอัธยาศัย
- 07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบ กล้องเนื้อกระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ"
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซี่งิกรยาน)
- 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. ทิวทัศน์ โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
- 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 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.อินทราโรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nscm](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscm)

### 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. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

### สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828  
 โทรสาร : 053-212629 Email: [nscmnews@gmail.com](mailto:nscmnews@gmail.com)  
 Website : [www.nurse.cmu.ac.th/nscm](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscm)

\*\*ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 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 ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเบ็ดเสร็จก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

**ผู้เข้าร่วมโครงการ**

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

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**วิทยากร**

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจาก  
 - มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)  
 - ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากภาคเหนือ  
 - 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 ไร่ทองคำพระธาตุคูเมืองเชียงใหม่  
 - 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 ชมพันธุ์ไม้นานาชาติและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ  
 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 ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ  
 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม  
 - เยี่ยมชมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์  
 - ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ้มเสือ  
 13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงกบคอนโด หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ  
 15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล มังกรรวงชมสวน 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก  
 16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซีจิกยาน)  
 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