



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.

๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๔๖๐๗๔ , ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

ที่ ศธ ๖๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๘๗๙

๒๖ กันยายน ๒๕๕๖

กรมพัฒนาที่ดิน

เลขที่ ๑๔๒๐๒  
วันที่ ๑๔ ต.ค. ๕๖  
เวลา ๑๔.๓๐

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ การเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ และขอความอนุเคราะห์ ประชาสัมพันธ์

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาที่ดิน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. ใบประชาสัมพันธ์โครงการอบรม
  ๒. แผ่นพับรายละเอียดโครงการ
  ๓. ใบสมัคร และ แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

กองการเจ้าหน้าที่  
เลขรับ ๗๔๕๒  
วันที่ ๑๔ ต.ค. ๕๖  
เวลา ๐๖:๔๕ น.

ด้วยศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดโครงการ การเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ รุ่นที่ ๔/๒๕๕๖, ๑/๒๕๕๗ และ ๒/๒๕๕๗ “คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ” ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลาการจัดโครงการ ดังต่อไปนี้ (รายละเอียดตามแนบ)

รุ่นที่ ๔/๒๕๕๖ ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

- ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖ ณ โรงแรมลานนาพาเลซ จ.เชียงใหม่
- ๑๑-๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖ ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

รุ่นที่ ๑/๒๕๕๗ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

- ๒๙ มกราคม ๒๕๕๗ ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่
- ๓๐ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

รุ่นที่ ๒/๒๕๕๗ ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

- ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่
- ๑๑-๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

กลุ่มพัฒนามนุษย์  
เลขรับ ๑๓๖๗  
วันที่ ๑๕/๑๐/๕๖  
เวลา ๑๓.๓๐ น.

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าการอบรม ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการดังกล่าว สำหรับข้าราชการสามารถเบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายต่างๆ ได้ตามระเบียบของราชการตามหนังสือ กระทรวงการคลัง ที่ กค๐๔๐๙.๖/ว.๑๒๒ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๕ และไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้ เมื่อได้รับอนุญาต ให้เข้าร่วมอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัดแล้ว โปรดส่งใบสมัครพร้อมสำเนาใบชำระค่าลงทะเบียน และแบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก มายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ [www.nurse.cmu.ac.th/nscbcmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscbcmu)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

เสนอ กกจ.

(นางแพทย์หญิง หรรณิสา)  
เลขาธิการกรม

๑๔ ต.ค. ๒๕๕๖

ดร. เรมवल นันท์ศุภวัฒน์  
วิมล (คุณหน)  
๑๕๑๑-๑ ๕๖

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เรมवल นันท์ศุภวัฒน์)  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

## ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 4/2556, 1/2557 และ 2/2557

“คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ”

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....

หน่วยงาน.....ตำแหน่ง.....

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-Mail.....

### กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการสมัคร และค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 4/2556 วันอังคารที่ 10 - วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2556  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556  
 ชำระเงินภายในวันที่ 1 พฤศจิกายน 7,300 บาท  ชำระเงินหลังวันที่ 1 พฤศจิกายน 7,600 บาท
- รุ่นที่ 1/2557 วันพุธที่ 29 มกราคม- วันเสาร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 10 มกราคม 2557  
 ชำระเงินภายในวันที่ 6 ธันวาคม 7,300 บาท  ชำระเงินหลังวันที่ 6 ธันวาคม 7,600 บาท
- รุ่นที่ 2/2557 วันจันทร์ที่ 10 - วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2557  
 ชำระเงินภายในวันที่ 20 ธันวาคม 7,300 บาท  ชำระเงินหลังวันที่ 20 ธันวาคม 7,600 บาท

### เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8

### ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

### หมายเหตุ

- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน
- วันที่ 7 - 9 กุมภาพันธ์ 2557 จะมีงานมหกรรมไม้ดอกไม้ประดับ ผู้สมัครลงทะเบียนรุ่น 2/2557 กรุณาจองตั๋วการเดินทางล่วงหน้า เนื่องจากจะมีนักท่องเที่ยวมาจังหวัดเชียงใหม่จำนวนมาก หรือท่านอาจเดินทางล่วงหน้าเพื่อมาชมชมนวนไม้ดอกไม้ประดับที่สวยงามก่อนเข้าร่วมโครงการได้เช่นกัน
- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน

ด่วน รับจำนวนจำกัด !!!

# แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 4/2556, 1/2557 และ 2/2557

“คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ”

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

ชื่อผู้จอง.....  
หน่วยงาน.....  
ที่อยู่.....  
โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....  
โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail .....

1. ข้าพเจ้าขอสำรองห้องพักที่โรงแรมคุ้มกุคำและสวนพฤกษศาสตร์ทวีชลจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเข้าร่วมโครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 4/2556     รุ่นที่ 1/2557     รุ่นที่ 2/2557

2. การเข้าพัก

พักคู่โดยให้ทางผู้จัดโครงการจับคู่ให้

พักคู่ โดยพักกับ นาย/นาง/นางสาว.....

พักเดี่ยว \*\*กรุณาชำระค่าที่พักเพิ่มจากค่าลงทะเบียน 2,000 บาท

\* โดยชำระผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8

3. รายละเอียดประเภทของอาหาร

อาหารปกติ

อาหารเจ

อาหารมุสลิม

มังสวิรัต

4. ในวันสุดท้ายของการอบรม ข้าพเจ้าต้องการรถไปส่งยัง

ท่าอากาศยานนานาชาติเชียงใหม่     สถานีขนส่งจังหวัดเชียงใหม่     สถานีรถไฟจังหวัดเชียงใหม่

\*ศูนย์บริการพยาบาลจะเตรียมพาหนะเพื่อไปส่งท่านเวลาประมาณ 16.00 น. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมในวันสุดท้ายของโครงการเท่านั้น จึงขอความกรุณาจองตัวเดินทางกลับหลังเวลา 18.00 น.

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในวันและสถานที่ที่กำหนดข้างต้นเท่านั้น หากผู้เข้าอบรมต้องการเข้าพักล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก พร้อมสำเนาการชำระเงิน มายัง ศูนย์บริการพยาบาล พร้อมกับใบสมัคร ลงทะเบียน ภายในวันปิดรับสมัคร

ติดต่อโรงแรมคุ้มกุคำ

คุณมยุรี (ฮ้อ) พรตติ (ผู้จัดการฝ่ายขาย)

โทรศัพท์ 080-4949036, 088-2584932

Email: aormayuree@hotmail.co.th

โรงแรมคุ้มกุคำ

โทรศัพท์: 053-400450

โทรสาร: 053-222960

[www.chiangmaikhumphucome.com](http://www.chiangmaikhumphucome.com)

ติดต่อ Horizon Village & Resort and

Tweechol Botanic Garden

(สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล)

คุณพิมพ์ิตา สนธิ (ผู้จัดการฝ่ายขาย)

โทรศัพท์: 0-5386-8891-3 # 1807

โทรศัพท์มือถือ: 087-8020297

โทรสาร: 0-5386- 8894

[www.horizonvillage.net](http://www.horizonvillage.net),

[www.chiangmaihorizon.com](http://www.chiangmaihorizon.com)

โรงแรมลานนาพาเลซ

คุณกมลชนก คำจา

โทรศัพท์ 053-819277 ต่อ 263

หรือ 087-1828243

โทรสาร 053-819222

[www.lannapalace2004.com/](http://www.lannapalace2004.com/)

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ ม.ช.

ขอเชิญผู้ที่มีอายุ 55—65 ปี เข้าร่วม



## โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

# “คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 4/2556 วันอังคารที่ 10 – วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2556

\*ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556

รุ่นที่ 1/2557 วันพุธที่ 29 มกราคม- วันเสาร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557

\*ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 10 มกราคม 2557

รุ่นที่ 2/2557 วันจันทร์ที่ 10 – วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557

\*ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2557

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญเข้าร่วมโครงการ การเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ “คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ” รุ่นที่ 4/2556, 1/2557 และ 2/2557 ณ โรงแรมคุ้มกุคำ/โรงแรมลานนาพาเลซ และ สวนพฤกษศาสตร์ทิวลิป ระยะเวลา 4 วัน 3 คืน ท่านจะได้ฟังการบรรยายหลากหลาย หัวข้อที่มีประโยชน์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ ความเข้าใจสำหรับเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ อย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้เดินทางท่องเที่ยวใน จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งอิมบิยูและอิมใจไปกับการเยี่ยมชมและ นมัสการวัดสำคัญของจังหวัด อาทิ วัดพระธาตุดอยสุเทพ และวัดป่าดาราภิรมย์ ประทับใจกับความสวยงามของ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เพลิดเพลินกับการแสดง ของสัตว์ ณ ปางช้างแม่สาใกล้จิตธรรมชาติ ณ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ รับประทาน อาหารเย็นแบบบุฟเฟ่ต์ทั้งสิ้น 10 มื้อตลอดการอบรมและ พักผ่อนดื่มด่ำกับบรรยากาศธรรมชาติที่ร่มรื่นภายในสวนพฤกษศาสตร์ทิวลิป และการต้อนรับท่านอย่างอบอุ่นด้วยทีมงานที่ได้รับการตอบรับอย่างดียิ่งจากโครงการครั้งที่ผ่านมา

### ช่องทางการรับสมัคร

1. ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดได้ที่ทาง [www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu)
2. ชำระค่าลงทะเบียนตามรายละเอียดในเว็บไซต์
3. ส่งใบสมัครลงทะเบียน และสำเนาใบชำระค่าลงทะเบียน

### ค่าสมัครลงทะเบียน

7,300 — 7,600 บาท

\*อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในใบสมัคร

### สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์: 053-946074, 053-949151, 081-9925828

โทรสาร: 053-212629

Email: [nscmmunews@gmail.com](mailto:nscmmunews@gmail.com)

Facebook: [www.facebook.com/nscmmu](http://www.facebook.com/nscmmu)

Website: [www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nscmmu)

 **NSC**  
Nursing Services Center  
Faculty of Nursing Chiang Mai University

สมัครด่วน รับจำนวนจำกัด

**โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ**  
**รุ่นที่ 4/2556, 1/2557 และ 2/2557**  
**“คุณค่าของผู้สูงวัย ในวัยเกษียณ”**

**หลักการและเหตุผล**

เนื่องด้วยผู้เกษียณอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคม จึงทำให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุประสบกับภาวะวิตกกังวล อาจมีปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพ จิตใจ และการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป การเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวมสำหรับภาวะดังกล่าว จึงมีความจำเป็น เพื่อที่จะใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ 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**

1. พระมหาสกล มหาวิโร เจ้าอาวาสวัดผ้าขาว ต.พระสิงห์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
2. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.พงษ์ศิริ ปรารถนาดี รองประธานสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และ ประธานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่
3. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. นพ. ปัญจะ กุลพงษ์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.เรมवल นันท์ศุภวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิฑูรย์ เหล็กรุ่งเรือง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณรายรัตน์ ศรีไชยรัตน์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. คุณศรัทธา สิทธิภัย พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

าลา

**วัน เวลา สถานที่**

- รุ่นที่ 4/2556 ระหว่างวันที่ 10-13 ธันวาคม 2556  
 10 ธันวาคม 2556 ณ โรงแรมลานนาพาเลซ จ.เชียงใหม่  
 11-13 ธันวาคม 2556 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ 1/2557 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม - 1 กุมภาพันธ์ 2557  
 29 มกราคม 2557 ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่  
 30 มกราคม - 1 กุมภาพันธ์ 2557 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ 2/2557 ระหว่างวันที่ 10-13 กุมภาพันธ์ 2557  
 10 กุมภาพันธ์ 2557 ณ โรงแรมธาริน จ.เชียงใหม่  
 11-13 กุมภาพันธ์ 2557 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- \*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น เท่านั้น หากผู้เข้าอบรมต้องการเข้าพักล่วงหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

**กำหนดการประชุม**

**วันที่ 1**

- รุ่นที่ 4 วันอังคารที่ 10 ธันวาคม / รุ่นที่ 5 วันพุธที่ 29 มกราคม  
 รุ่นที่ 6 วันจันทร์ที่ 10 กุมภาพันธ์
- |                  |   |
|------------------|---|
| 07.30 - 08.30 น. | ลงทะเบียนพร้อมกัน ณ ห้องประชุมโรงแรม  |
| 08.30 - 08.40 น. | พิธีเปิดการอบรม “โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”  |
| 08.40 - 08.45 น. | ชมวิดีโอแนะนำศูนย์บริการพยาบาล  |
| 08.45 - 10.45 น. | บรรยาย “วัยทองของชีวิต”   |
| 11.00 - 12.00 น. | บรรยาย การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่สาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ  |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 - 14.30 น. | บรรยาย “แก้อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณธรรม”   |
| 14.45 - 16.30 น. | บรรยาย “บทเรียนที่มีคุณค่าสำหรับผู้สูงวัย” และการปฐมนิเทศการเดินทางและเข้าพัก Tweechol Botanic garden |
| 16.30 - 18.00 น. | รับกุญแจเข้าห้องพักสำหรับผู้เข้าพักตามโปรแกรม พักผ่อนตามอัธยาศัย                                      |
| 18.00 - 20.00 น. | รับประทานอาหารเย็น/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์   |
| 20.00 น.         | เป็นต้นไป   |

**วันที่ 2**

- รุ่นที่ 4 วันพุธที่ 11 ธันวาคม / รุ่นที่ 5 วันพฤหัสบดีที่ 30 มกราคม /  
 รุ่นที่ 6 วันอังคารที่ 11 กุมภาพันธ์
- |                  |  |
|------------------|--|
| 05.00 น.         | Morning call   |
| 05.00 - 07.00 น. | ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ/นำกระเป๋า มาไว้ที่บริเวณล็อบบี้โรงแรมเพื่อเตรียมนำขึ้นรถ/คืนกุญแจห้องพัก/ รับประทานอาหารเช้า  |
| 07.00 - 08.00 น. | ขึ้นรถออกเดินทางไปยังปางช้างแม่สา  |
| 08.00 - 09.30 น. | ชมการแสดงความสามารถของช้าง อาทิ ช้างเตะบอล ช้างวาดรูป  |
| 09.40 - 11.00 น. | เที่ยวชมและตีมน้ำธรรมชาติน ณ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  |
| 11.00 - 13.00 น. | ออกเดินทางไปยัง Tiger kingdom (คัมเสือ) และรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน  |
| 13.00 - 14.15 น. | ออกเดินทางไปวัดป่าดาราภิรมย์ ร่วมมนัสการวัดป่าดาราภิรมย์ซึ่งเป็นวัดที่สวยงามและมีมนต์ขลังพระจุฬามณีศรีบรมธาตุ ที่บรรจุพระทันตธาตุพระเขี้ยวแก้ว และสนทนาธรรมโดย พระโสภณธรรมสาร เจ้าอาวาสวัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวง |

14.15 – 15.15 น. เดินทางเข้าที่พัก Tweechol Botanic garden  
 15.15 – 16.00 น. \*\*รับบุญแจเข้าห้องพัก เก็บสัมภาระให้เรียบร้อย  
 \*(กรุณาสวมใส่เสื้อผ้าสบายสำหรับออกกำลังกายช่วงเย็น)  
 16.00 – 17.30 น. นั่งรถชมศูนย์รวมพันธุ์ไม้ ณ สวนพฤกษศาสตร์วิซล  
 17.30 – 18.30 น. ออกกำลังกายร่วมกัน (เด้าต่อชินซี)  
 18.30 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น  
 20.00 น. เป็นต้นไป เชิญพักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 3**

รุ่นที่ 4 วันพฤหัสบดีที่ 12 ธันวาคม/ รุ่นที่ 5 วันศุกร์ที่ 31 มกราคม/  
 รุ่นที่ 6 วันพุธที่ 12 กุมภาพันธ์

05.00 น. Morning call  
 07.45 – 08.00 น. ลงทะเบียนบริเวณหน้าห้องประชุม  
 08.00 – 10.15 น. บรรยาย กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ  
 10.30 – 12.00 น. บรรยาย การพึ่งตนเองได้ของผู้สูงอายุ  
 “สุขภาพแบบองค์รวม”  
 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
 13.00 - 15.00 น. บรรยาย การปรับตัวของผู้สูงอายุให้เข้ากับสังคมยุคใหม่  
 15.15 – 16.00 น. บรรยาย วางแผนเกษียณที่มีอะไรต้องคิดบ้าง  
 16.00 – 16.30 น. สรุปภาพรวมกิจกรรม คุณค่าผู้สูงอายุ ในวัยเกษียณ  
 16.30 - 17.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย  
 17.30 - 18.30 น. ออกกำลังกายร่วมกัน (เด้าต่อชินซี)  
 18.30 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน  
 20.00 น. เป็นต้นไป เชิญพักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 4**

รุ่นที่ 4 วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม/ รุ่นที่ 5 วันเสาร์ที่ 1 กุมภาพันธ์/  
 รุ่นที่ 6 วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์

05.00 น. Morning call  
 05.00 – 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/ เก็บสัมภาระมาไว้ที่บริเวณล็อบบี้โซนห้องพักเพื่อเตรียมนำขึ้นรถ  
 คินบุญแจห้องพักและรับประทานอาหารเช้า  
 07.30 – 08.30 น. ออกเดินทางไปยังวัดพระธาตุดอยสุเทพ  
 08.30 – 09.30 น. ชมทัศนียภาพเมืองเชียงใหม่และกราบสักการะพระ  
 ธาตุดอยสุเทพ ณ วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร  
 09.30 – 11.30 น. เดินทางสู่พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ ชมหม่อมวล  
 ดอกไม้บานาพันธุและพระตำหนักอัญมณีงาม  
 11.30 – 12.30 น. ออกเดินทางกลับสู่ตัวเมืองเชียงใหม่ และรับประทานอาหาร  
 อาหารกลางวัน  
 12.30 - 15.00 น. เดินทางเข้าเยี่ยมชมโบราณสถาน นครใต้พิภพ  
 เวียงกุมกาม เมืองหลวงแห่งแรกของล้านนา  
 15.00 – 16.00 น. เดินทางกลับเข้าสู่เมืองเชียงใหม่ โดยสวัสดิภาพ

\*หมายเหตุ ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตั๋วเดินทางกลับ ตั้งแต่เวลา  
 18.00 น. เป็นต้นไป

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม โดยไม่แจ้งให้ทราบ

**ค่าลงทะเบียน**

รุ่นที่ 4 ระหว่างวันอังคารที่ 10 – วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2556

- \* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556
- ชำระเงินภายในวันที่ 1 พฤศจิกายน 7,300 บาท
- ชำระเงินหลังวันที่ 1 พฤศจิกายน 7,600 บาท

รุ่นที่ 5 ระหว่างวันพุธที่ 29 มกราคม- วันเสาร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557

- \* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 10 มกราคม 2557
- ชำระเงินภายในวันที่ 6 ธันวาคม 7,300 บาท
- ชำระเงินหลังวันที่ 6 ธันวาคม 7,600 บาท

รุ่นที่ 6 ระหว่างวันจันทร์ที่ 10 – วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557

- \* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2557
- ชำระเงินภายในวันที่ 20 ธันวาคม 7,300 บาท
- ชำระเงินหลังวันที่ 20 ธันวาคม 7,600 บาท

\*\* กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ทำโอน

**หมายเหตุ**

- ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าอาหารแบบบุฟเฟต์ 10 มื้อ พร้อมอาหารว่าง  
 ค่าที่พัก 3 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนด และส่งผู้เข้า  
 อบรมยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่  
 - ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัคร  
 ลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียน  
 ตามวันเวลาที่กำหนด โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน  
บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

โทรศัพท์: 053-946074, 053-949151, 081-9925828  
 โทรสาร: 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com  
 Website: www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ  
 รุ่นที่ 4/2556, 1/2557 และ 2/2557**

**เรื่อง**

**“คุณค่าของผู้สูงอายุ ในวัยเกษียณ”**

รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 10 -13 ธันวาคม 2556  
 รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม - 1 กุมภาพันธ์ 2557  
 รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 10 -13 กุมภาพันธ์ 2557

**ณ จังหวัดเชียงใหม่**

**จัดโดย**

**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**ด่วน รับจำนวนจำกัด**