



งานธุรการ
รับเลขที่ 1609
วันที่ 18 ต.ค. 2562
เวลา 10.05 น.

E-office

บันทึกข้อความ

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑๔
รับเลขที่ 54849
วันที่ 18 ต.ค. 2562
เวลา 10.09 น.

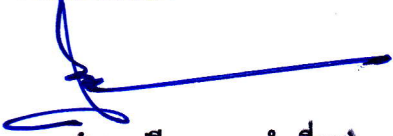
ส่วนราชการ สำนักบริหารงานกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๖๖๖๖ ต่อ ๑๑๔๔ หน้าห้องผอ.สำนักงานที่ 15
ที่ ทส ๐๙๐๑.๔๐๓/ว ๑๑๔๔๗ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๒
เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เลขที่ 15089
วันที่ 18 ต.ค. 2562
เวลา 10.04

เรียน อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
รองอธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ทุกท่าน
ผู้ตรวจราชการกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ทุกท่าน
ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑ - ๑๖
ผู้อำนวยการกองทุกกอง
ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการพิเศษผู้พิทักษ์อุทยานแห่งชาติและสัตว์ป่า
ผู้อำนวยการศูนย์ควบคุมมาตรฐานการลาดตระเวนเชิงคุณภาพ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์สาขาทุกสาขา
ผู้อำนวยการสำนักงานผู้ตรวจราชการกรม
ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารโครงการปลูกป่าและฟื้นฟูป่าต้นน้ำ
ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
หัวหน้าศูนย์ราชการสะดวก กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

สำนักบริหารงานกลาง ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ อว ๘๓๔๓(๗.๑๘.๑)/๘๑๗ ลงวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒ เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ มาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา ทั้งนี้ ขอให้หน่วยงานของท่านพิจารณา ถึงค่าใช้จ่ายในการส่งบุคลากรไปฝึกอบรมเฉพาะผู้ที่เกษียณอายุในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยคำนึงถึงความจำเป็น เหมาะสมในการปฏิบัติงาน ความประหยัด และคุ้มค่าภายในวงเงินงบประมาณที่ได้รับ โดยยึดถือประโยชน์ ของทางราชการเป็นหลัก หากหน่วยงานมีความประสงค์ส่งบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการอบรมดังกล่าว ขอให้กรอกใบสมัครและแบบแจ้งความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนา หน่วยงานภายนอก พร้อมหนังสือนำเสนอและประทับตราลงรับที่สำนักบริหารงานกลาง ภายในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๖.๓๐ น. โดยระบุชื่อแผนงาน โครงการ/ผลผลิต และกิจกรรมที่ใช้ในการเบิกจ่ายด้วย เพื่อจะได้ดำเนินการ ต่อไป หากพ้นจากวันและเวลาดังกล่าว จะไม่เสนอเข้ารับการพิจารณา

ส่วนราชการ



(นายปรีชา ทองคำเอี่ยม)

เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 15



(นายสุวาง กองอินทร์)

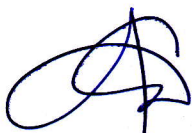
ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานกลาง

18 ต.ค. 2562

- ๑) เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑๕
- เพื่อโปรดทราบ
 - สำนักบริหารงานกลาง กรมอุทยานแห่งชาติฯ ขอประชาสัมพันธ์และเชิญเข้าร่วมฝึกอบรมโครงการ “เกษียณสร้างสุข” ประจำปี ๒๕๖๓ จำนวน ๒ รุ่น ของศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ
 - เห็นควรแจ้งเวียนส่วน กลุ่ม และศูนย์ ทราบต่อไป



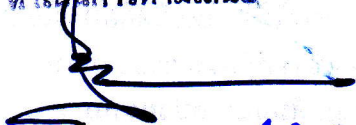
(นางสาววิไลพร อุดมมะ)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
หัวหน้างานธุรการ



(นางราตรี คงแก้ว)
เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ
18 ต.ค. 2562

๒)

ดำเนินการตามแผน



(นายปรีชา ทองคำเอี่ยม)
เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 15
18 ต.ค. 2562



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University

๑๑๐/๔๐๖ ถนนอินทวิโรด ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

ที่ อว ๘๓๙๓(๗.๑๘.๑)/๘๑๗

๑๙ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ ชุด

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
เลขรับ ๕๗๔๔๙
วันที่ ๘ ต.ค. ๒๕๖๒
เวลา ๐๙.๒๖ น.

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม โครงการ“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๓ จำนวน ๒ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจัดอบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสถานีกษัตริย์หลวงคองอย่างาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่ และสถานีกษัตริย์หลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงมีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ และผู้สนใจจากหน่วยงานต่างๆ สามารถเข้าร่วมโครงการได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๘๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email : nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ส่ง สำนักบริหารงานกลาง

ขอแสดงความนับถือ

เรียน ผอ.ส่วนฝึกอบรม

พิจารณาดำเนินการต่อไป

(นางสาวรัตนมาณี จุห้อง)
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
หัวหน้าฝ่ายสารบรรณ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานกลาง
๘ ต.ค. ๒๕๖๒

- ๘ ต.ค. ๒๕๖๒

สำเนาถูกต้อง

ส่ง ฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร

11/10/62
10/10/62

(นางสาวสุภาพร เกื้อมี)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
สำนักบริหารงานกลาง

(นายอภิวัฒน์ บุญเสริม)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการส่วนฝึกอบรม

ชำระเงินค่าใน 13 ต.ค. 62



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 12 มกราคม 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ คืนวันที่ 13 มกราคม 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 12 มกราคม 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพ็คเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 27 ธันวาคม 2563

โดยโอนเงินให้โรงแรม เข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ บัญชีกระแสรายวัน

ชื่อบัญชี บริษัท ช้างคลานเวย์ จำกัด

เลขที่บัญชี 504-300-431-5

การสำรองห้องพักจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระค่าที่พักและส่งหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองห้องพักและสำเนาใบโอนเงินได้ที่

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร. 053 -280080 ต่อ 223 โทรสาร 053-279711

อีเมล rsvnpark@empresshotels.com



แบบแสดงความจำนงสำรองที่พัก

โครงการ “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 2/2563

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เข้าพัก 1.....
2.....
3.....

หน่วยงานผู้เข้าพัก.....

ที่อยู่ผู้เข้าพัก.....

โทรศัพท์..... โทรสาร. (FAX).....

โทรศัพท์มือถือ..... E-Mail

ขอสำรองห้องพักที่โรงแรมเดอะปาร์ค จังหวัดเชียงใหม่

วันที่เข้าพัก วันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 วันที่ออก วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 1 คืน

○ ห้องซูพีเรีย (เดี่ยว/คู่) 1,200.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

○ ห้องซูพีเรีย+เตียงเสริม (พัก 3 ท่าน) 1,800.-บาท/ห้อง/คืน (รวมอาหารเช้า) จำนวน ห้อง

สำหรับห้องพักที่รวมอยู่ในแพคเกจ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 กรณีมีคู่พักตั้งแต่คืน วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563 สามารถเข้าพักห้องเดิม (ไม่ต้องย้ายห้อง) แต่หากไม่มีคู่พักกรณีจ่ายค่าแพคเกจเป็นห้องคู่ทางโรงแรมจะทำการจัดคู่พักให้

โปรดโอนเงินมัดจำล่วงหน้า 100% ตามที่สำรอง ภายในวันที่ 24 มกราคม 2563

โดยโอนเงินให้โรงแรม เข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ บัญชีกระแสรายวัน

ชื่อบัญชี บริษัท ช้างคลานเวย์ จำกัด

เลขที่บัญชี 504-300-431-5

การสำรองห้องพักจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระค่าที่พักและส่งหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว

กรุณาส่งแบบแสดงความจำนงสำรองห้องพักและสำเนาใบโอนเงินได้ที่

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร. 053 -280080 ต่อ 223 โทรสาร 053-279711

อีเมล rsvnpark@empresshotels.com

ใบสมัครลงทะเบียน
โครงการ“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 2 ประจำปี 2563
จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

- ☐ รุ่นที่ 1/2563 ระหว่างวันที่ 13 – 17 มกราคม 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม 2562)
(ทัศนศึกษาเส้นทางวัดบ้านเด่นสระศรีศรีเมืองแกน ถ้ำเชียงดาว สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง
ไร่ชา 2000 ฮิโนกิแลนด์)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่-สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

- ☐ ค่าระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)

- ☐ รุ่นที่ 2/2563 ระหว่างวันที่ 3 – 7 กุมภาพันธ์ 2563 (ปิดรับสมัครวันที่ 3 มกราคม 2563)
(ทัศนศึกษาเส้นทางจ.ลำพูนและอำเภอจอมทอง จ.เชียงใหม่ ผ่าฝายดอนหลวง วัดพระธาตุศรี
จอมทอง น้ำตกวชิรธาร ดอยอินทนนท์ พญาเสือโคร่ง ณ ขุนวาง)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่-สถานีเกษตรหลวงดอยอินทนนท์

- ☐ ค่าระเงินค่าลงทะเบียน 12,000 บาท (หักคู่กับ.....)

* ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ประกอบด้วย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน
ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวันและอาหารเย็นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้ง
ค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน

**กรณีเข้าพักก่อนวันเริ่มโครงการ ท่านสามารถกรอกแบบฟอร์มแสดงความจำนงสำรองที่พักและส่งแจ้งกับ
ทางโรงแรมเดอะปาร์คได้โดยตรง (แบบแสดงความจำนงสำรองที่พักก่อนวันเริ่มโครงการดั่งแนบ) โดยวันเริ่ม
โครงการสามารถพักเป็นห้องเดิมได้

***ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการ
จัดห้องพัก โดยขอให้ผู้สมัครชำระค่าส่วนต่างกับทางโรงแรมโดยตรง

โปรดพลิกด้านหลัง

สอบถามรายละเอียด

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
110/406 ถ.อินทวโรธ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่นเนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 1/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงิน และกฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์) -อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทยสาขากาณเฑาะ -ที่ปรึกษาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ -กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตนเวชขานุถูล”

วัน เวลา สถานที่

13, 15-17 มกราคม 2563 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
14 มกราคม 2563 ณ โครงการสถานียเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 13 มกราคม 2563
07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อเรามาพบกัน
09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญวัยเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ บริหารเงินเป็นเงินใจ

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 17.30 น. สารคดีฯ มีมาฝาก
17.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 14 มกราคม 2563

05.00 - 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า
06.30 - 07.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
07.00 - 12.00 น. เดินทางออกจากโรงแรม
- ทัศนศึกษาและชมความงดงามของวัดบ้านเด่น
- ทัศนศึกษาและกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ถ้าเชียงดาว

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง
14.30 - 17.00 น. รับฟังบรรยายพร้อมดื่มด่ำธรรมชาติบนดอย
17.00 - 18.00 น. เข้าที่พัก
18.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 15 มกราคม 2563

05.00 - 06.00 น. ชมพระอาทิตย์ และทะเลหมอกยามรุ่งอรุณ
06.00 - 08.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านนอแลและฐานปฏิบัติการสดเซตยาแดนไทย - พม่า ไร่ชา 2000 หุบเขาและ ไร่สตอเบอรี่ ขึ้นบันไดตามเนินเขา
08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่สถานที่เกษตรหลวงอ่างขาง
09.00 - 11.30 น. พบกัน ณ จุดนัดหมายออกเดินทางจากอ่างขาง
11.30 - 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 - 14.30 น. ทัศนศึกษา บ้านไม้หอม ฮิลลิแลนด์
14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับตัวเมืองเชียงใหม่ เข้าที่พัก
16.00 - 17.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.30 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ

วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2563
07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น. เมื่อกลับมาเมื่อ กระโดดและข้อเปลี่ยนไป จัดการอย่างไรในวัยหลังเกษียณ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข

14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น. สนุไฟโรโกลิตัว
16.00 - 18.00 น. ออกกำลังเสริมสร้างพลังใจ
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสันทนาการ

วันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2563

07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างเป็นสุขในวัยเกษียณ
10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
12.00 - 12.30 น. พักพิศ
12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายที่กรมส่งเสริมการพาณิชย์เดินทางกลับ ณ จุดนัดหมาย
14.30 น. เวชชีของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 13 ธันวาคม 2562

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

- ธนาคารกรุงไทย สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/406 ถ.อินทวิโรตต ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักรวม 12,000 บาท
(พักร่วมกับ.....)

โครงการ "เกษียณสร้างสุข" รุ่นที่ 1/2563

ระหว่างวันที่ 13 - 17 มกราคม 2563

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิก

การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

โครงการ “เกษียณสร้างสุข”

รุ่นที่ 2/2563

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่ก้าวสู่วัยเกษียณที่เป็นการเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิใช่อายุระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อให้ความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุงานให้มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ กฎหมายที่ควรรู้ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- อดีตผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
- ที่ปรึกษาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- กรรมการมูลนิธิ “เทพรัตนเวชชานุกูล”

วัน เวลา สถานที่

3, 5-7 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
4 กุมภาพันธ์ 2562 ณ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563
07.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น. พิธีเปิด
09.00 - 09.45 น. กลุ่มสัมพันธ์เมื่อเรามาพบกัน
09.45 - 10.00 น. รับประทานอาหารว่าง
10.00 - 12.00 น. สุขสำราญเกษียณ : ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องแบ่งปัน
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. การเงินหลังเกษียณ บริหารเป็นเงินใจ
14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 17.30 น. สาธิตๆ มีมาฝาก
17.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563

05.00 – 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
07.00 – 08.00 น. พบกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
08.00 – 12.00 น. ทัศนศึกษา
- สักการะขอพรพระพิฆเนศ ที่พิพิธภัณฑสถานพระพิฆเนศ

12.00 – 13.00 น. ชมผลิตภัณฑ์ผ้าฝ้ายดอยหลวง จ.ลำพูน
13.00 – 16.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
ทัศนศึกษา
- สักการะขอพรและเที่ยวชมองค์พระธาตุตั้งอยู่บนยอดดอยจอมทอง
- ชมความงามของน้ำตกกวีธีธาร และผาแว่นแก้ว

16.30 - 18.00 น. เดินทางสู่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ชมความงามของดอกไม้ไม้นานาพันธุ์ และเข้าที่พัก
18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
19.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563

05.00 – 06.30 น. เดินทางไปชมพระอาทิตย์ขึ้น ณ จุดชมวิวกิมเมป่าน
06.30 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า พร้อมออกจากที่พัก
08.00 – 09.30 น. เดินทางถึง จุดสูงสุดแดนสยาม ยอดดอยอินทนนท์
09.00 – 11.00 น. แวะสักการะพระมหาธาตุนภเมทนีดลและพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริ ที่สร้างถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9
11.00 – 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 – 14.00 น. แวะชมความงดงามของของกล้วยไม้รองเท้านารี ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้ไทย
14.00 – 16.00 น. ชมความงามของ ซากุระดอยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง ที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)
16.00 – 18.30 น. รับประทานอาหารเย็น
20.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับถึงที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น. เมื่อกลับมานี้ กรุณาดูและขอเปลี่ยนไป จัดการอย่างไรในวัยหลังเกษียณ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. อยู่เย็น เป็นสุข
14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น. สนทนาฟรีสไตล์
16.00 - 18.00 น. ออกกำลังกายเสริมสร้างพลังใจ
18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและสนทนาภาคร

วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2563

- 07.00 - 08.15 น. รับประทานอาหารเช้า
08.15 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. อยู่อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
10.00 - 12.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ
12.00 - 12.30 น. พิศิขิต
12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น. ออกกำลังกายที่รวมสมัครเล่นพร้อมเดินทางกลิ้ง
ณ จุดนัดหมาย
14.30 น. แวะซื้อของฝาก ของที่ระลึก ณ จุดจำหน่ายสินค้า
16.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 3 มกราคม 2563

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 110/406 ถนนพหลโยธิน ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu

ค่าลงทะเบียน

- ☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,000 บาท (พักคู่กับ.....)

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการ "เกษียณสร้างสุข"
รุ่นที่ 2/2563

ระหว่างวันที่ 3 - 7 กุมภาพันธ์ 2563

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่