



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University  
 ๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๒  
 โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๔๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๔๒๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

กองการเจ้าหน้าที่  
 วันที่ ๑๖ ส.ค. ๒๕๕๗  
 รับที่ E ๐๑๑๐  
 10. Ka.  
 เชียงใหม่  
 ๒๑๒๖๒๙

ส  
 กท.  
 ๑๕  
 เร.๑๗.๗

ที่ ศธ ๖๓๙๓(ส.๑๘.๑)/๘๙๙

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

๑๒๑๐๐  
 ๑๐ ๘.๑. ๑๗  
 14.10 น.

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ  
 เรียน อธิปติกรรมประชาสัมพันธ์  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดโครงการ  
 การเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๕๘ “การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพในวัยเกษียณ” ณ จังหวัดเชียงใหม่  
 โดยมีรายละเอียดการจัดโครงการดังต่อไปนี้

วันที่ ๑/๒๕๕๘ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่  
 และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

วันที่ ๒/๒๕๕๗ ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่  
 และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

วันที่ ๓/๒๕๕๗ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่  
 และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เห็นว่าการร่วมโครงการดังกล่าว  
 จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยข้าราชการ พนักงาน  
 องค์การรัฐวิสาหกิจ และบุคลากรในสังกัดสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียน  
 ตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว  
 และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมใบสมัครลงทะเบียนมายังศูนย์  
 บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครเพิ่มเติมได้ที่  
[www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu](http://www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu) สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๔๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-  
 ๙๔๒๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email: nsccmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

*(Signature)*

(รองศาสตราจารย์ ดร. เรมवल นันทกุลวัฒน์)  
 ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

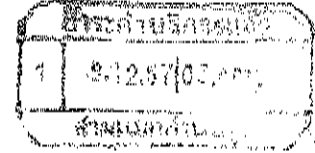
คุณ/นางสาว  
 ๑๗๙๓.๑๗

๑๒๑  
 ๑๐๖ ๒๕๕๗  
 ๒๐๒

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

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์  
กรมประชาสัมพันธ์ 9 ซ.อารีย์สัมพันธ์ ถนนพระราม 6  
กรุงเทพ 10400

เรียน ผอ.สำนัก/กอง, ผชช. และหัวหน้าหน่วยงาน  
เพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นว่าเป็นโครงการ  
ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในสังกัด และหน่วยงานมี  
งบประมาณสนับสนุนเพียงพอในการจัดส่งเข้าร่วม  
อบรม และหากประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการ  
ฝึกอบรมดังกล่าว ขอให้ยื่นเอกสารการสมัครพร้อม  
หลักฐานต่างๆให้ กกจ. ภายในวันที่ ๒๖ ธันวาคม  
๒๕๕๗ เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป



นางดวง

(นางดวงสวรรคร์ ลิมปนวิวัฒนกุล)

ร.อกจ.

๑๗ ธ.ค. ๕๗

## ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุประจำปี 2558

“การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพในวัยเกษียณ” รุ่น 1/2558, 2/2558 และ 3/2558

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....  
ที่อยู่ติดต่อได้.....  
โทรศัพท์.....โทรสาร.....  
E-Mail.....

### กรุณาเลือกรุ่นที่ท่านต้องการสมัคร และค่าลงทะเบียน

- รุ่นที่ 1/2558 ระหว่างวันที่ 23 – 27 กุมภาพันธ์ 2558  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 23 มกราคม 2558
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (พักคู่กับ.....)
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)
- รุ่นที่ 2/2558 ระหว่างวันที่ 22 – 26 มิถุนายน 2558  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 2558
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (พักคู่กับ.....)
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)
- รุ่นที่ 3/2558 ระหว่างวันที่ 24 – 28 สิงหาคม 2558  
\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2558
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (พักคู่กับ.....)
  - ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (กรณีพักห้องเดี่ยวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

ต้องการให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักก่อนวันงานให้ (คืนวันอาทิตย์) โดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง  
ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย อาหารจำนวน 12 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่ง  
ผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร  
ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลของสวนลิลิตเลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

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

### ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

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

### หมายเหตุ

- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลของสวนลิลิตเลื่อนไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่  
อยู่ที่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากหากจำนวนผู้สมัครไม่ถึงตามที่กำหนด โครงการอาจ งด ได้
- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน

12.00 - 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
 13.00 - 14.30 น. ออกเดินทางสู่ สวนพฤกษศาสตร์ ทวีชล เข้าที่พักนำกระเป๋าเก็บให้เรียบร้อย  
 14.30 - 16.00 น. นั่งรถชมสวนพฤกษศาสตร์  
 16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, จิ๋จี้กรยาน)  
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน  
 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 4 (พฤหัสบดี)**

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ  
 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า  
 08.00 - 10.00 น. บรรยาย "การพึ่งพาตนเองได้ของผู้สูงอายุ สุขภาพและสังคมวัยชรา"  
 10.00 - 12.00 น. บรรยาย "กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ"  
 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
 13.00 - 15.00 น. บรรยาย "โภชนาการ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ"  
 15.00 - 16.30 น. บรรยาย "การส่งเสริมการออมเงินเพื่อวัยหลังเกษียณ"  
 16.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, จิ๋จี้กรยาน)  
 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน  
 20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 5 (ศุกร์)**

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ  
 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า  
 08.30 - 11.00 น. บรรยาย "อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ"  
 11.00 - 12.00 น. พิธีปิด โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ  
 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
 13.00 - 14.30 น. พร้อม Check out ตรวจสอบภาระให้เรียบร้อยนำมาไว้เตรียมขึ้นรถ  
 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก  
 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

**\*หมายเหตุ**

ขอให้ผู้ร่วมโครงการทุกท่านจองตั๋วเครื่องบินกลับ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป  
 \*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

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

**ค่าลงทะเบียน**

รุ่นที่ 1/2558 ระหว่างวันที่ 23 - 27 กุมภาพันธ์ 2558

\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 23 มกราคม 2558

- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (หักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (ห้องเดียวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

รุ่นที่ 2/2558 ระหว่างวันที่ 22 - 26 มิถุนายน 2558

\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 2558

- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (หักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (ห้องเดียวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

รุ่นที่ 3/2558 ระหว่างวันที่ 24 - 28 สิงหาคม 2558

\* ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2558

- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (หักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,500 บาท (ห้องเดียวเพิ่มค่าลงทะเบียนอีก 3,000 บาท)

\*\* กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ห้าวัน

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 12 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานีขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ  
 \*\* ศูนย์บริการพยาบาลของสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

**เอกสารประกอบการสมัคร**

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 และส่งหลักฐานมาที่ 1. โทรสาร: 053-212629

2. Email: nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึงศูนย์บริการพยาบาล



**ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โครงการการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ รุ่นที่ 1/2558, 2/2558 และ 3/2558

**เรื่อง**

**"การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ในวัยเกษียณ"**

รุ่นที่ 1/2558 วันที่ 23 - 27 กุมภาพันธ์ 2558  
 รุ่นที่ 2/2558 วันที่ 22 - 26 มิถุนายน 2558  
 รุ่นที่ 3/2558 วันที่ 24 - 28 สิงหาคม 2558

ณ จังหวัดเชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ด่วน รับจำนวนจำกัด**

## โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ "การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ในวัยเกษียณ" รุ่นที่ 1/2558, 2/2558 และ 3/2558

### หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคทางจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

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

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิทยาการ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณ จากธนาคารแห่งประเทศไทยหรือสาขาภาคเหนือ รวมถึงพระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

### วัน เวลา สถานที่

รุ่นที่ 1/2558 ระหว่างวันที่ 23-27 กุมภาพันธ์ 2558

23-24 กุมภาพันธ์ 2558 ณ โรงแรมอโมรา หาดแพ จ.เชียงใหม่

25-27 กุมภาพันธ์ 2558 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

รุ่นที่ 2/2558 ระหว่างวันที่ 22-26 มิถุนายน 2558

22-23 มิถุนายน 2558 ณ โรงแรมอโมรา หาดแพ จ.เชียงใหม่

24-26 มิถุนายน 2558 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

รุ่นที่ 3/2558 ระหว่างวันที่ 24-28 สิงหาคม 2558

24-25 สิงหาคม 2558 ณ โรงแรมอโมรา หาดแพ จ.เชียงใหม่

26-28 สิงหาคม 2558 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

\*\* ค่าลงทะเบียนครอบคลุมค่าที่พักในวัน และสถานที่ที่กำหนดข้างต้นเท่านั้น หากผู้เข้าร่วมต้องการเช่าที่กลางหน้า หรือหลังจากวันที่จัดอบรม กรุณาติดต่อทางโรงแรมด้วยตัวท่านเอง

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย อาหารจำนวน 12 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและลงผู้เข้าร่วมยังสถานที่อบรม/ หากจากสถาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันจัดอบรม ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ

\*\* ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

### กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (จันทร์)

07.30 - 08.30 น.

ลงทะเบียน

08.30 - 09.00 น.

พิธีเปิด "โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ"

09.00 - 11.00 น.

บรรยาย "การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

11.00 - 12.00 น.

บรรยาย "การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัย"

12.00 - 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.30 น.

บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงจากด้านระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ในผู้สูงวัย"

15.30 - 17.00 น.

บรรยาย "การเสริมคุณค่าในตนเอง มีศรัทธา เงินและสังคมในวัยสูงอายุ"

17.00 - 18.00 น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

18.00 - 20.00 น.

ชมโทรทัศน์เวอร์

20.00 น. เป็นต้นไป

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (อังคาร)

06.00 - 08.00 น.

พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า

08.00 - 12.00 น.

รุ่นที่ 1 เดินทางสุดขั้วอินทนนท์ชมโครงการหลวงและพระมหาธาตุจันทนิเวศ, นภทภูมิสิริ

พระมหาธาตุพระบาทมี และจุดสูงสุดแดนสยาม

รุ่นที่ 2-3 เดินทางเส้นทางลำพูนทัศนศึกษาหอ

สถานล้านนาและบ้านรุ่งท้อสถาน ไหว้พระ 9 วัด

ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น.

รุ่นที่ 1 ชมทัศนียภาพ น้ำตกจิรากร

รุ่นที่ 2-3 เยี่ยมชมกลุ่มทอผ้า จังหวัดลำพูน

15.00 - 17.00 น.

เดินทางกลับที่พัก โรงแรมอโมรา หาดแพ

17.00 - 20.00 น.

ผู้ร่วมโครงการสามารถไปเที่ยวรอบเมืองเชียงใหม่ได้ด้วยตนเองรับผิดชอบอาหารเย็นเอง

20.00 น. เป็นต้นไป

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 (พุธ)

06.00 - 08.00 น.

รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม. ควรลงทะเบียนให้เร็วเรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น.

ออกเดินทางสู่เส้นทาง อเมริกา จ.เชียงใหม่

ทัศนศึกษา วิถีชีวิตของช้าง การฝึกสอนช้าง และชม

การแสดงช้างสามเศียรบริการช้าง ณ บางช้างเมลา

ชมความสวยงามแบบล้านนา ณ วัดป่าคาราภิรมย์

และแวะชมศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง