



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University.

๑๑๐ ถนนอินทวิโรจราษฎร์ ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
รับเลขที่ ๖๖๖
วันที่ 20.5.ค. 2559
เวลา 14:56

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๐๓๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับรายละเอียดโครงการและใบสมัคร

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรมโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียดการจ้ดอบรมดังต่อไปนี้

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ใน รศ.ดร.ดร.ดร.ดร.

ศาสตราจารย์ ดร.ดร.ดร.

ขอแสดงความนับถือ

Dr. Firo

รองอธิการบดี

Signature

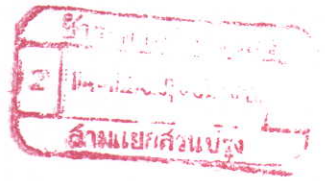
(นางสาวพรทิพย์ อึ้ง) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง

หัวหน้างานบริหารทั่วไป ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง

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



เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
680 หมู่ 11 ถนนนิตโย
ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร
47000

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ศูนย์บริการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

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 (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)

- 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: nscmunews@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 nscmunews@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 และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่โทรเลขในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- โปรดอย่าจองตั๋วเครื่องบินก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

- 10.30 - 12.00 น. บรรยาย "การบริหารการเงินหลังเกษียณ"
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเงิน
กลัมนีเออกระตุกและข้อ โบนัสสูงวัย"
- 15.30 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(เว้นนักกีฬาตนเองไปเลย ชิงจักรยาน)
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางารร่วมกัน
- 20.00 น. เป็นอันไป 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 ตรวจสอบการให้เรียบร้อยนำมาได้เตรียม
ขึ้นรถ
- 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
- 16.00 น. เป็นอันไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 20 มกราคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดวิชาரசืบค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 566-4-1245-8 หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nscscmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถนนทวิโรศ ศ.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscscmun

ค่าลงทะเบียน

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

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันทันนอน

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่
ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
 4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-94915T, 081-9925828
โทรสาร : 053-212629 Email: nscscmunews@gmail.com
Website : www.nurse.cmu.ac.th/nscscmun

**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 สวนพฤกษศาสตร์ห้วยล อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมกรรมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 1/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมของวัยเกษียณอายุเกิด ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

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

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่าง เป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

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
- สมาชิกสูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

20-21 กุมภาพันธ์ 2560 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
22-24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ สวนพฤกษศาสตร์วิจิตร จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” 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 “สนทนากับผู้สูงวัย”
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 รับประทานอาหารเช้าแบบรวม ออกเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่สู่อุทยานแห่งชาติ ดอยอินทนนท์

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่จุดสูงสุดแดนสยามยอดดอยอินทนนท์ นมัสการพระธาตุนานทิพย์และพระธาตุนาภพลภูมิสิริ

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ สถานีเกษตรอินทนนท์

13.00 - 16.30 น. ศึกษาศรมชาติ ณ สถานีเกษตรอินทนนท์และแวะชมความงามของน้ำตกวชิรธาร

17.30 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนก่อนนอนอย่างสบาย

วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560
06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไม่ได้เตรียม

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแม่ริม - เยี่ยมชมมกราบไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์ - ทัศนศึกษาพระตำหนักดารภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คิมเสื่อ

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงงibbonคอบนโด

15.00 - 16.00 น. ชมทิวทัศน์ ทัศนศึกษา ณ ทุ่งดอกหงอนนาค

16.00 - 18.00 น. 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักกีตาร์)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560

06.00 - 07.00 น. อาหารเช้า

07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมตัวอย่างโรจระเปลดภัยสำหรับวัยเกษียณ”

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 2/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสุขภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดวิถีการดำเนินชีวิต ผลกระทบทางด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี เพื่อนำความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสมนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาลฯ มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสที่ค่อนข้างน้อยอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้มีอายุ 55 – 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ

รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผน

การเงินจาก

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์,

คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

- ธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ

- สมาชิกผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

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 “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ”

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 “การดูแลตนเองกับปัญหาที่พบบ่อยในวัย

สูงอายุ”

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 ทัศนศึกษาพุทธสถาน

ล้านนาและบึงทุ่งธงสถานไหว้พระ 9 วัด ของพร เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. เข้าศึกษาดูงานและรับฟังบรรยาย ณ บ้านป่าปึก

บ้านหนองเงือกและศูนย์หัตถกรรมทอผ้าบ้านดอน

หลวง ตำบลแม่แรง-อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

เดินทางไปชมความงามของดอกไม้นานาพันธุ์

ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์

รับประทานอาหารเย็น

17.30 - 19.00 น. เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

19.00 น. เป็นต้นไป

วันพุธที่ 14 มิถุนายน 2560

06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจาก

โรงแรม ตรวจสัมภาระให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียม

ขึ้นรถ

08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อินทอเนรมิ

- เยี่ยมชมกรับไหว้พระ ณ วัดป่าดาราภิรมย์

- ทัศนศึกษาพระตำหนักดาราภิรมย์ซึ่งเดิมเป็นที่

ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เจ้าจอมใน

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

รัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คุ้มเสือ

13.00 - 15.00 น. ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สำริดและ

ส่งเสริมศิลปวิทยา ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงนกคอนโด

หมูหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น. เดินทางสู่สถานพฤกษศาสตร์ทวีชล นิทรรศการชมสวน

1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก

16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผน

ไทย, ซักรีด ฯลฯ)

18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางการ

ร่วมกัน

20.00 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2560

06.00 - 07.00 น. การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย

07.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.30 น. บรรยาย "การเตรียมพร้อมสู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
กลไกเบื้องต้นและข้อ ในผู้ช่วย"
- 15.30 - 18.00 น. พิธีมอบตามอัครยาขวัญน้ำ, ทัศนคติ, มรดกแผ่นดินไทย, รัฐธรรมนูญ
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจกรรมสัมพันธ์ทางอารมณ์กัน
- 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. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ
 - 12.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.30 - 14.30 น. พิธีมอบ Check out ตรวจความพร้อมให้เรียบร้อยนำรางวัลเตรียม
ชั้นปรถ
 - 14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก
 - 16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 21 กรกฎาคม 2560

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมไปกับชำระค่าลงทะเบียน
ตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"

เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ

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

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
- ทาง E-mail: nscscmnews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรตติ ศ.ศรีภูมิ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscscm

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พักร 9,800 บาท
(ที่คู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่สามวัน

หมายเหตุ

- ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย
- 1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- 2. อาหารจำนวน 13 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
- 3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานที่
ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันปิดโปรแกรม
- 4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

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

**ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

รุ่นที่ 3/2560

(ระหว่างวันที่ 21-25 สิงหาคม 2560)

เรื่อง

“การเสริมสร้างสุขภาพและ
คุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่

และ สวนพฤกษศาสตร์วังสอ อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ

“การเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”

รุ่นที่ 3/2560

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสุขภาพและบทบาททางสังคมย่อมจะก่อให้เกิดความเสี่ยงและผลกระทบด้านจิตใจ ด้านของสุขภาพ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการขึ้นสำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี เพื่อมีความรู้ ข้อคิด และข้อปฏิบัติที่ได้จากการ โครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ภายหลังจากเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย ฐาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทัศนศึกษาในบริเวณจังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังคงมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่าง เป็นองค์รวม ก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิต อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผน การเงินจาก

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

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 “โครงการเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ” รุ่นที่ 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 “สนับโพรกับผู้สูงอายุ”
 - 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. เดินทางสู่อุทยานสุเทพ

- ทัศนศึกษาวัดพระธาตุยอดสูงเทพ ไร่ทองคำพระธาตุคูเมืองเชียงใหม่
- ทัศนศึกษาวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) วัดเก่าแก่ของเมืองเชียงใหม่
- รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านขนมจีน
- เดินทางสู่อำเภอสารภี ทัศนศึกษาเวียงกุมกามเมืองโบราณอายุกว่า 727 ปี
- เดินทางสู่อุทยานหลวงราชพฤกษ์ ชมพันธุ์ไม้นานาชนิดและสวนพันธุ์ไม้จากประเทศต่างๆ
- รับประทานอาหารเย็น
- เดินทางกลับที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2560

- 06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าพร้อม Check out ออกจากโรงแรม เตรียมการให้เรียบร้อย นำมาไว้เตรียมขึ้นรถ
- 08.00 - 12.00 น. เดินทางสู่อำเภอแมริม
- เยี่ยมชมมรดกภูมิปัญญา วิถีปาดาราภิรมย์
- ทัศนศึกษาพระตำหนักดารารัชมัยซึ่งเดิมเป็นที่ประทับของพระราชชายาเจ้าดารารัชมัย เจ้าจอมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5

12.00 - 13.00 น.

13.00 - 15.00 น.

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ คิมเลื่อ
- ทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริและศูนย์สาธิตและส่งเสริมศิลปชีพฯ ภาคเหนือ ชมการเลี้ยงงibbonในโดมหลุม การเพาะเห็ด ฯลฯ

15.00 - 16.00 น.

16.00 - 18.00 น.

- เดินทางสู่สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล นั่งรถรางชมสวน
- 1 รอบ Check in เก็บสัมภาระในห้องพัก
- พักผ่อนตามอัธยาศัย(ว่ายน้ำ, ฟิตเนส, นวดแผนไทย, ซักรีด)

18.00 - 20.00 น.

20.00 น. เป็นต้นไป

- รับประทานอาหารเช้าและทำกิจกรรมสัมพันธ์การร่วมกัน
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2560

06.00 - 07.00 น.

07.00 - 09.00 น.

09.00 - 10.30 น.

10.30 - 12.00 น.

- การออกกำลังกาย เดินชมสวนตามอัธยาศัย
- รับประทานอาหารเช้า
- บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างไรจะปลอดภัยสำหรับวัยเกษียณ”
- บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”