

โครงการเตรียมความพร้อมสำหรับวัยเกษียณ

“เกษียณสุขสันต์ ชีวันมีคุณค่าอย่างมั่นคง”

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จำนวนตัวเลขของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การมีอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ทำให้ช่วงชีวิตหลังเกษียณยาวนานขึ้น การเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพกายและสุขภาพทางสังคม จึงทำให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุประสบกับภาวะวิตกกังวล และอาจมีปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพ จิตใจ และการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ประกอบกับค่าครองชีพที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การมีเงินออมและสุขภาพที่ดีจึงมีความสำคัญ การวางแผนการเงินเพื่อให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในอนาคต การมีแผนสำรองและเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับทั้งสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และสภาวะเศรษฐกิจจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

การเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ เศรษฐกิจและสังคม การมีสุขภาพที่ดี มีความมั่นคงทางการเงิน และมีกิจกรรมที่สนใจ ทำจะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่า การวางแผนและการเตรียมตัวที่ดีเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณมีความสุขและมั่นคง

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมสำหรับวัยเกษียณ จึงได้จัดโครงการ “เกษียณสุขสันต์ ชีวันมีคุณค่าอย่างมั่นคง” เพื่อมุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชนทุกคน มีการเตรียมความพร้อมวัยเกษียณในด้านสุขภาพ และด้านการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ด้านเศรษฐกิจการเงิน กฎหมาย และสิทธิประโยชน์ และคาดหวังว่าผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นองค์รวมก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และสังคม
2. ได้รับการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ การจัดการการเงินหลังเกษียณ และสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ
3. ได้ทราบแนวทางปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข
4. เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเริ่มต้นวางแผนก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่างๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป จำนวนรุ่นละประมาณ 40-60 คน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

1. ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการดูแลสุขภาพจากคณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินหลังเกษียณจากธนาคารแห่งประเทศไทยสาขาภาคเหนือ
3. พระอาจารย์ภิกขุสงฆ์ ในการให้ข้อคิดการดำรงชีวิตของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ

วัน เวลา และสถานที่จัดโครงการ

1. จัดโครงการจำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 5 วัน ระหว่างวันจันทร์-วันศุกร์
รุ่นที่ 1: ระหว่างวันที่ 16 - 20 มิถุนายน 2568
รุ่นที่ 2: ระหว่างวันที่ 14 - 18 กรกฎาคม 2568
2. สถานที่
ณ โรงแรมโมร่าท่าแพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ (วันจันทร์-วันอังคาร)
ณ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ (วันพุธ-วันศุกร์)

กำหนดการประชุม

วันที่ 1 (วันจันทร์)

- 07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดโครงการเกษียณ
- 09.00 - 10.00 น. ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างภาคภูมิใจ
- 10.00 - 12.00 น. สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงวัย
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. แลกเปลี่ยนประสบการณ์: สูงวัยอย่างมีคุณค่า
- 14.30 - 16.30 น. การออกกำลังกายและโภชนาการในผู้สูงวัย
- 16.30 - 17.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์: รู้จักเพื่อนใหม่ในวัยที่มีคุณค่า

วันที่ 2 (วันอังคาร)

- 06.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 - 12.00 น. ให้อาหารพระพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตเส้นทางจังหวัดลำพูน: วัดพระธาตุดอยสุเทพ, วัดสันป่าตองหลวง
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ให้อาหารพระพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตเส้นทางจังหวัดลำพูน: วัดม่อนล้าน, วัดจามเทวี
- 15.00 - 16.00 น. เยี่ยมชมหมู่บ้านหัตถกรรมผ้าฝ้ายทอมือบ้านดอนหลวง อ.ป่าตอง จ.ลำพูน
- 16.00 - 20.00 น. เดินทางสู่คุ้มขันโตก รับประทานอาหารพื้นเมืองแบบขันโตกล้านนาพร้อมชมการแสดง

วันที่ 3 (วันพุธ)

- 06.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า พร้อม Check out
- 08.30 - 12.00 น. ให้อาหารพระพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เส้นทางจังหวัดเชียงใหม่: วัดเชียงมั่น, วัดพระสิงห์, วัดเจดีย์หลวง, วัดสวนดอก อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. ให้อาหารพระพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เส้นทางจังหวัดเชียงใหม่: วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
- 14.30 - 15.30 น. เดินทางเข้าสู่ที่พักสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
- 15.30 - 18.00 น. ออกกำลังกาย/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 4 (วันพฤหัสบดี)

- 06.00 - 07.00 น. ออกกำลังกายตามอัธยาศัย
- 07.00 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 - 10.30 น. การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ
- 10.30 - 12.00 น. ส่งเสริมการออมเงินเพื่อชีวิตที่ดีหลังเกษียณ และรู้ทันกลโกงมิจฉาชีพ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกลไกเนื้อ กระดูกและข้อในผู้สูงวัย
- 15.00 - 18.00 น. ออกกำลังกาย/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 - 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น และกิจกรรมสันทนาการ

วันที่ 5 (วันศุกร์)

- 06.00 - 07.00 น. ออกกำลังกายตามอัธยาศัย
07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
08.00 - 10.00 น. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ
10.00 - 11.30 น. ผู้สูงอายุกิน-อยู่อย่างไรให้เป็นสุข
11.30 - 12.00 น. พิธีปิดและประเมินผลโครงการ
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. เตรียมสัมภาระให้เรียบร้อยพร้อม Check out
14.30 - 16.00 น. เดินทางกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่และแวะซื้อของฝาก ณ ตลาดหลวงแอร์พอร์ต ศูนย์การค้าเซ็นทรัลแอร์พอร์ต พลาซ่า
16.00 น. เป็นต้นไป เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*****กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม*****

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 16 พฤษภาคม 2568

เอกสารประกอบการสมัคร

- ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
- สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

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



Website

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

- Line ID : NSCCMU / เบอร์ 081-9925828
- ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
- ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/406 ถ.อินทวโรรส ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- สมัครออนไลน์ที่ www.cmu.to/nsc

ค่าลงทะเบียน

☐ ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 17,000 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันบาทถ้วน) (พักคู่กับ.....)

****กรณีผู้ประสงค์พักห้องเดี่ยว จ่ายเพิ่ม 3,000 บาท (สามพันบาทถ้วน)**

****ค่าลงทะเบียนในการเข้าร่วมโครงการเป็นอัตราเหมาจ่าย ค่าดำเนินการ การศึกษาดูงาน ค่าเข้าชมสถานที่ ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน และอาหารเย็นในวันที่ 1 ถึงวันที่ 4 ของการจัดงาน รวมทั้งค่าที่พักซึ่งจัดให้พักห้องละ 2 ท่าน**

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักเดี่ยว โปรดแจ้งให้ศูนย์บริการพยาบาลทราบล่วงหน้า เพื่อการจัดห้องพัก

****กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาคาร 4 ชั้น 3 เลขที่ 110/406 ถนนอินทวโรรส ตำบลสุเทพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์: 053-936074, 053-949151, 081-9925828
โทรสาร: 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com

****ศูนย์บริการพยาบาล ขอสงวนสิทธิ์ในการเลื่อนหรือยกเลิกการจัดโครงการ หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน****



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อมสำหรับวัยเกษียณ
“เกษียณสุขสันต์ ชีวันมีคุณค่าอย่างมั่นคง”

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 16 – 20 มิถุนายน 2568
รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 14 – 18 กรกฎาคม 2568

ณ โรงแรมอโมรา ท่าแพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
และ สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่

จัดโดย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่