



卡城華人耆英會耆英園地

第一六四一期
2017.08.25

The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association

卡城西南河濱大道一一一號 (Suite 100, 111 Riverfront Avenue S.W., Calgary, AB T2P 4Y8)
電話: (403)269-6122 傳真: (403)269-1951 電郵: cceca@cceca.ca 網址: www.cceca.ca
本會乃非牟利社會服務機構, 需依賴捐款維持日常運作, 歡迎慷慨捐助, 惠及老人。

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association
卡城華人耆英會
協辦: 卡城華埠耆英中心基金會

2017關愛耆英籌款表演

2017 Caring for Seniors Fundraising Show

日期: 一七年九月十六日(星期六)
時間: 下午 12:30 - 6:30
地點: 卡城華人耆英會大禮堂
門票: 每張\$10 **現正發售**

凡捐款\$80以上可得
門票兩張、
五分鐘表演時間
及報稅收條

	門票	表演時間	報稅收條
榮譽鑽石贊助 (\$1,000)	20張	20分鐘	✓
金贊助(\$500)	10張	10分鐘	✓
銀贊助(\$300)	5張	5分鐘	✓

李衛賢先生

節目統籌: 卡城華人耆英會 節目監製: 李衛賢
音響贊助: Minion Karaoke and DJ Club 舞臺監督: 鄭嫻娟

查詢請親臨耆英會或致電(403)269-6122 卡城華人耆英會

三代齊齊學 iPad(費用全免) *此課程由卡城龍珠會贊助

目的為了促進跨代融和, 鼓勵家人一同學習。本課程為期 8 星期, 教導參加的長者能有效地使用 iPad 來達到個人希望實踐到的學習目標。例如發送電子郵件、觀看錄像、視像電話等。課程費用全免, 名額有限, 先到先得。課程要求: 1.每名參加的長者需於開課前為耆英會會員及年滿 60 歲; 2.長者必須携同一位直系親屬一同參與。優先次序為長者的孫/外孫或子女, 其次是給予配偶, 最後是朋友。 3.長者報名時要接受簡單的面試及訂下個人學習目標; 4.每對參加者均需一同出席八堂課程; 5.參加者需自備 iPad 及 6.繳交二十元保證金。

課程結束時, 如果長者能透過 iPad, 完整地嚮導師示範或展示出個人學習目標, 並出席至少 6 次的課堂, 不但可退回保證金, 同行上課的家人或朋友更會獲發名貴禮物(價值不少於\$20), 以示加許他們對長者練習的付出。

A. iPad (1)(粵語教授) 日期: 9月6日至10月25日(三) 時間: 2:00-4:00pm

B. iPad (2)(粵語教授) 日期: 9月2日至10月21日(六) 時間: 2:00-4:00pm

C. iPad (3)(國語教授) 日期: 9月2日至10月21日(六) 時間: 10am - 12pm

粵曲研習班(全新)

耆英會現邀得好友音樂社協辦「粵曲研習班」, 聚集一眾粵曲愛好者一起研究粵曲。首三節內容為粵曲研習班, 包括: 工尺譜、研習丁板; 最後一節為粵曲欣賞, 欣賞唱家班操曲。

日期: 9月3日至9月24日(逢星期日) 共四節

首三節時間: 1:00-3:00pm 第四節時間: 12:30-4:30pm

費用: 會員\$12 非會員\$16 地點: 地下娛樂室

中華文化講座〈唐詩的格律〉提要 -- 費用全免

日期: 9月9日(六) 時間: 1:00-3:00pm 地點: 二樓課室 講者: 梁仲森先生

二十四式太極拳 (由卡城華埠耆英中心基金會主辦)

課程如下: 日期: 9月12日至11月14日(逢星期二) 全期十堂

時間: 12:00-1:00 pm 地點: 耆英會大堂 費用: 基金會會員 \$96, 非會員 \$106



溫哥華美食、觀魚、落基山秋景五日遊

行程特點: * 特價品嚐馳名美食, 價廉物美, 任點任食日本自助餐*飛沙河觀看三文魚迴游奇觀 *順道遊峽谷吊橋公園, 女皇公園, 漁人碼頭 *參觀各地馳名酒莊及農場 出發日期: 2017年10月11日--15日

	兩人同房	三人同房	四人同房	小童
會員	\$430	\$420	\$390	\$190
非會員	\$450	\$440	\$410	\$190

*** 小童(12歲以下, 與兩大人同房)

上收費已包括: *全程豪華旅遊巴士 *全程4晚酒店 *所有稅項 *全程4早餐

*所有公園入場費 *全程司機小費 以上收費不包括: *旅遊保險 *客人之私人使費, 如電話, 洗衣等*不可知之因素, 如: 罷工, 天氣等引致之延誤及使費

慢性疾病與運動(粵) 費用全免, 歡迎報名參加

本講座旨在講解運動對長者的益處、運動原則、安全技巧等。並會針對不同的慢性疾病, 列舉一些適宜長者的運動項目及相關注意事項。

日期: 8月29日(二) 時間: 9:30am 講者: 吳輝雄 Patrick 英國註冊足病診療師

長者健身室體驗日

耆英會今年獲 Canada New Horizons for Seniors Program 撥款資助建立一個全新的長者健身室。健身室室內環境舒適, 歡迎長者及成年人到本中心使用全新的運動器材以鍛鍊身體功能, 或復康練習。健身室將於下列時間開放供社區人士(18歲以上)體驗使用運動器材的樂趣, 由專業健身教練從旁指導。請與吳輝雄 Patrick Ng 聯絡

日期: 8月29日(二) 時間: 10:30am-1:00pm 費用: 每次收費\$2

蘋果手機平板電腦研習班(粵)

教授平板電腦及手提電話的設定及應用, 適合對平板電腦有基本認識的朋友學習。課程內容因應進度加減, 包括: 硬件、軟件及其他, 如程式互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、Microsoft office、通訊軟件。*學生必須自備有關平板電腦或電話

日期: 9月11日至10月2日(一) 共四堂 時間: 1:00-3:00pm

費用: 會員\$20 非會員\$25

歡迎社區人士參加

安卓手機平板電腦研習班(粵)

教授平板電腦及手提電話的設定及應用, 適合對平板電腦有基本認識的朋友學習。課程內容因應進度加減, 包括: 硬件、軟件及其他, 如程式互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、Microsoft office、通訊軟件。*學生必須自備有關平板電腦或電話

日期: 9月11日至10月2日(一) 共四堂 時間: 10:00-am-12:00pm

費用: 會員\$20 非會員\$25

所有耆英會活動之查詢及報名: 請親臨耆英會或致電 403-269-6122

社交舞興趣班 (初、中班)

學習內容為: 初班: 慢四、牛仔 中班: 快步、牛仔

日期: 8月26日至10月21日(逢星期六) *九月十六日及九月三十日休息

全期七堂, 共七星期 導師: 伍苑慧女士

時間: 初班: 9:15am - 10:45am 中班: 10:45am - 12:00pm

地點: 耆英會大禮堂 費用: 會員 \$ 4 2元 非會員 \$ 4 9元 初中班同價

慢性疾病支援服務介紹講座(粵語/國語) -- 費用全免

日期: 8月30日(三) 時間: 上午十時至十一時三十分

地點: 耆英會地下娛樂室 講者: 卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士

耆英會假期之安排

9月4日(一)勞工日為法定假期 本會將休息一天(中心關閉) 敬希垂注

聯邦政府養老金福利/退休金講座(國、粵語)

為了使大家更了解養老金、退休金及保障入息補助金的各項規定, 耆英會特別邀請聯邦政府入息保障計劃代表為大家詳細闡述。參加者可隨意發問有關問題, 並有單張派發, 費用全免。(本會將預先派發入場券, 請於一七年九月一日上午十時起, 到耆英會領取入場券, 每人限取一張, 先到先得, 派完即止!) 由於座位有限, 恕不招待小孩。 講者: 聯邦收入保障計劃代表

日期: 9月22日(五) 時間: 9:30-11:30am (粵語) 2:00-4:00pm (國語)

卡城區域醫管局優質生活教育課程 (免費課程)

報名及查詢: 醫管局陸太(403)955-6857 或耆英會(403)269-6122

糖尿病講座(粵)

日期: 8月28日(一) 時間: 9:00am-4:30pm 地點: 二樓教學室

講者: 陳李佩詩註冊營養師 王國賓註冊護士及糖尿病導師

食出健康(粵)

日期: 9月11日(一) 時間: 9:00am-1:00pm 地點: 二樓教學室

導師: 陳李佩詩註冊營養師

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

怎樣處理高血壓和膽固醇(粵)

日期: 9月18日(一) 時間: 9:00am - 1:00pm 地點: 二樓教學室

講者: 陳李佩詩註冊營養師及王國賓糖尿病導師, 歡迎一位家人陪同參加

長期痛症自我管理課程(粵) *六星期課程

這是一個六星期課程及工作坊, 引導長期痛症患者怎樣自我掌管痛症帶來的挑戰。日期: 10月25日及11月1日、8日、15日、22日及29日(三)

時間: 9:30am - 12:00pm 地點: 耆英會二樓會議室

免費個人營養輔導(國)(粵) 預約服務請致電醫管局(403)955-6857。