



卡城華人耆英會耆英園地

第一六四二期
2017.09.01

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

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**

請踴躍支持

	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: 鄭輝娟

三代齊齊學 iPad(費用全免) *此課程由卡城龍珠會贊助

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。如發送電子郵件、觀看錄像、視像電話等。要求: 1.耆英會會員及年滿 60 歲; 2.長者必須携同一位親屬一同參與。優先次序為長者的孫或子女, 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 及繳交二十元保證金。如果長者能完整地示範個人學習目標, 並出席至少 6 次的課堂, 可退回保證金及獲發禮物(價值不少於\$20), 以示加許。

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

二十四式太極拳 (由卡城華埠耆英中心基金會主辦)

日期時間: 9月12日至11月14日(逢星期二) 12:00-1:00 pm 共十堂

地點: 耆英會大堂 費用: 基金會會員 \$96, 非會員 \$106

日常流行英語

日期: 9月13日至11月1日(逢星期三) 共7堂 *10月11日休息(稍后將確認休息日期) 時間: 9:30-11:00am 費用: 會員\$28; 非會員\$35

中國民族舞蹈班

內容教授中國古典民族、藏族、蒙古、新疆等舞蹈。

日期: 9月9日至11月4日(逢星期六) 8堂 *9月16日休息

時間: 1:00 - 2:30pm 費用: 會員\$24 非會\$32

歡迎社區人士參加

安卓手機平板電腦研習班(粵)

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

微軟視窗手提電腦進階班 (Windows 10/8 & Office Word)(粵/英)

*參加者必須自備 Windows 的手提電腦。

日期: 9月8日-9月29日(五)共八堂 時間: 2-4pm 費用: 會員\$20 非會員\$30

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

海陸空 12 天沙漠奇跡阿聯酋風情超值之旅

日期: 2018年2月22日至3月5日 費用: CAN\$2899, 如改住陽臺房另加 CAN\$400

團費包括: 加航來回杜拜機票, 游輪, 所有稅項及行程所列所有陸路游及入場費, 酒店, 餐飲及機場接送 報名費: \$200 加元 餘款 10月30日前繳齊

價格不包含: 中國護照 迪拜旅遊簽證費用(USD \$135/人), 旅遊保險, 陸路司機及導遊小費 USD \$6/每日 (USD \$42/人, 須預繳), 船上小費, 付費飲品, 個人消費及因罷工, 天氣, 政治 因素。戰爭, 災害等人力不可抗拒因素所導致的額外費用。

溫哥華美食、觀魚、落基山秋景五日遊

行程: * 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

	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) 出發日期: 2017年10月11日--15日

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

免費流行性感感冒疫苗注射 - 預約派籌

今年的流行性感感冒疫苗注射日定為十月十日(星期二)。每年約有逾七百人前來耆英會打預防流感疫苗。為提高效率及減低輪候時間, 本會將提前派發預約籌及協助長者先填寫表格。有預約籌的人士可優先在注射日指定時段內打針, 不用填表及聽講解, 以節省輪候時間。若沒有預約之人士, 亦可按以往一般程序, 先取籌, 輪候填表及聽講解後, 才被安排打針。為節省時間和方便, 請於下列時間親臨預約及取籌, 亦可代家人代領(請帶備醫療咭、地址及電話以作登記之用)

日期: 9月29日(五)及10月6日(五) 時間: 9:00am - 3:00pm

地點: 耆英會地下室

卡城長者服務一路通(外展部)

耆英會致力為華裔長者提供優質服務。為確保服務質素, 外展部鼓勵客戶儘量預約服務時間。當值職員祇能為每位臨時到訪客戶提供 15 分鐘面見時間。客戶請按照到訪先後次序輪候。因工作安排不能保證每日都有當值職員提供即時服務。客戶到訪前請先致電耆英會查詢。若有任何更改恕不另行通知。不便之處, 敬請原諒。外展部辦公時間: 星期一至五上午 9 時至下午 5 時, 中午 12 時至 1 時休息

墓園及殯儀服務講座(費用全免)

生老病死, 乃人生必經之路。當人離世, 不但令家人朋友傷心, 其實還有很多善後的問題令人不知所措。是次講座是使長者能對有關服務及安排有所了解。講座內容包括: 介紹卡城殯儀及殮葬服務講解, 土葬及火葬安排、中式石碑、西式銅牌種類等。*如有興趣, 歡迎致電耆英會報名

日期: 9月19日(二) 時間: 1) 9:30-10:30am (國語) 2) 10:30-11:30am (粵)

地點: 二樓課室 講者: 伍林淑君女士(墓園負責人, 從事墓園工作多年)

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

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 9 月 1 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) 亞

省耆英福利講座(粵、國語)

耆英會將邀請亞省耆英福利代表向大家講解亞省耆英福利及特別需要援助福利的資料。將派發中文單張。大家可隨便發問有關問題, 費用全免。

(本會將預先派發入場券, 請於 9 月 8 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!) 講者: 亞省耆英福利代表

日期: 9月29日(五) 時間: 9:30-11:30am (粵語) 2:00-4:00pm (國語)

由於座位有限, 恕不招待小孩。不便之處, 敬請原諒。

急救證書課程(粵) *公開課程, 歡迎所有 18 歲以上人士參加

耆英會開辦加拿大紅十字會標準急救證書課程, 考試合格者, 獲發證書, 有效期為三年。內容: CPR(心肺復甦法)、AED(心臟去顫機) 訓練、出血及傷口處理、三角巾包紮、燒傷、扯傷、糖尿病、痙攣、低溫症及突發疾病等。如欲續辦急救證書者, 可參加 10 月 14 日覆修班(需攜帶有效證書登記)。

日期: 10月7日及10月14日(六) 時間: 上午 9:00 - 下午 5:00

地點: 二樓會議室 導師: 加拿大紅十字會標準急救證書課程專業導師

證書班收費: \$150 覆修班收費: \$100

卡城華埠耆英中心基金會 - 會員大會通告

本中心基金會訂於九月三十日(星期六)上午十一時正, 在本中心大禮堂召開第十二屆(2017-2019)會員大會, 作 2016 年度財務報告, 商討會務, 推廣工作及展望事宜。特此通告, 敬請本中心基金會會員, 屆時撥冗出席, 共策進行, 會後薄具午餐招待。第十一屆執行委員會啟

通告 - 卡啦之聲

由於本課室會用作流感疫苗登記日之用。卡啦之聲將於 9 月 29 日及 10 月 6 日暫停, 敬請留意。

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

食出健康(粵) 日期時間: 9月11日(一) 9am-1pm 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)

日期時間: 9月18日(一) 9am - 1pm 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

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。

