



卡城華人耆英會耆英園地

第一六四三期
2017.09.08

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



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: 鄺輝娟

	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	✓

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
時間: 2-4pm 費用: 會員\$20 非會員\$30

長幼心靈娃娃藝術工作坊

為配合加拿大一百五十週年其中一個「長幼文化共融」的主題, 耆英會特意舉辦一個名為「長幼心靈娃娃」藝術工作坊, 邀請 15 歲以上的青少年及長者, 一同透過藝術活動, 增加互相了解, 達至長幼共融。

日期: 9月23日 ~ 10月28日(每週六) 時間: 下午 2:00-4:00** (長者: 9月23日上午 10:00-12:00)

費用: 全免 對象: 歡迎 15 歲以上青少年和華裔長者參加

內容: 第一節: 學習如何與不同年紀的人士相處, 第二至三節: 藝術治療師教授如何製作心靈娃娃, 第四至五節: 長者及年青人配對, 進行交流及訪問, 及為對方的娃娃加上飾物, 第六節: 分享及慶祝會

一個你不想錯過的長幼共融藝術活動!

報名及查詢: 請親臨耆英會或致電 403-269-6122

~由 Community Initiatives Program Alberta Canada 150 資助

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。

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

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: 介紹卡城殯儀及殯葬服務講解, 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)

卡城市議會選舉 - 第七區候選人答問大會(英/粵/國)

卡城華人耆人會、卡城華埠街坊會及華埠商業促住區合辦是次「卡城市議會選舉第七區候選人答問大會」, 特意邀請第七區市議員候選人介紹其政綱, 讓各位選民了解候選人的背景及理念。同時, 鼓勵華裔選民踴躍履行選民義務, 選出心儀的民意代表。歡迎於 9 月 15 日前以書面提交問題, 包括: 房屋、交通、公共安全、唐人街發展等等, 並交到卡城華人耆英會。籌備小組將收集到的問題分類後向各候選人提出及要求作出回應。歡迎各界人士參加, 費用全免。

日期: 9月23日(六) 時間: 1:30 - 3:30pm 地點: 耆英會大禮堂

粵曲研習班

日期: 10月8日至10月29日(日) 共四節

首三節時間: 下午一時至三時 第四節時間: 下午十二時半至四時半

費用: 會員 12 元 非會員 16 元 地點: 地下娛樂室

趣味數獨(Sudoku) 遊戲 - 免費國粵語教學

「數獨」是一種流行的數字遊戲, 它不只好玩, 還可以訓練你的邏輯思考能力, 預防腦退化症。耆英會特別安排此次示範與交流活動, 費用全免, 屆時準時自備鉛筆、膠擦前往即可。歡迎有興趣人士踴躍報名參加。

日期: 9月20日(三) 時間: 10:00am - 12:00noon 主持: 余永就先生

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