



卡城華人耆英會耆英園地

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。

第一六四六期
2017.09.29

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

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)。



證書班收費:\$150 覆修班收費:\$100
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

秋冬果品食療養生(粵語講授)*費用全免

秋天是收穫季節。從田間到果園, 各種不同的農作物, 都結出林林總總的碩果。<<黃帝內經>>曰: “五果為助”。本講座將常見的秋冬果品食療養生常識, 並結合現代營養學的研究成果作一一介紹, 以供聽眾參考。

日期: 10月13日(五) 時間: 10:00am-12:00pm

地點: 耆英會活動室 主持: 退休中醫針灸師葉秉三先生

懷舊金曲研習班

耆英會現邀得好友音樂社協辦「懷舊金曲研習班」, 聚集一眾時代曲愛好者一起學習與 Live Band 合作表演及演唱懷舊金曲, 包括: 拍子、簡譜、曲調等。即場有樂隊師傅進行電子琴、鼓手伴奏。歡迎所有懷舊金曲愛好者參加。

日期: 10月15日至12月3日(日) 共八節 時間: 10:30am - 12:00pm

費用: 會員 24 元 非會員 32 元 地點: 地下娛樂室

免費流行性感疫苗注射 - 預約派籌

今年的流行性感疫苗注射日定為 10 月 10 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

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 9 月 30 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

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。

「益壽拳 / 梅花拳」第六十七期

卡城華埠耆英中心基金會為增進會員及各界人士健康及保持快樂長壽, 特徵得國術名師黃飛鴻傳人趙威師父偕男趙國強師父義務教授「益壽拳」四十八式(即洪拳之一種「柔拳」)。課程除學習「益壽拳」外, 舊同學可學習洪拳之「梅花拳」。「梅花拳」乃洪家拳中的硬拳, 共七十二招式, 適合十二歲至六十歲人士學習。

日期: 17年11月5日至18年2月4日(日) 全學期共十二堂, 十二星期

時間: 上午九時三十分至十時三十分 收費: 會員三十元, 非會員三十五元

*12月24日及12月31日休息

註冊牙醫免費口腔檢查

為加強長者對口腔健康的認識, 及可以盡早找出可能出現的口腔問題, 耆英會現安排註冊牙醫免費為長者提供口腔檢查。如欲參予是項服務, 必須預約登記。

日期: 10月30日(一)及11月27日(一)

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。

詢問及預約電話: 403-269-6122 或電郵: cceca@cceca.ca

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

腳部治療診所

耆英會舉辦腳部治療診所, 可為你提供全套的腳部治療, 註冊的腳部醫生達理爾格殊醫生 (Dr. Darryl Gurevitch) 是該領域的專家。該服務是提供給各界人士, 不限耆英, 包括一般腳部服務。查詢及預約請電 403-269-6122, 就診時請攜同醫療咭及英文地址作登記之用。診金: 二十五元(糖尿病人士酌收診金三十元)

日期: 10月12日(四) 時間: 9:00am-1:00pm 地點: 本會地庫診所

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

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30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

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

長期護理及院舍服務介紹講座(粵語)

隨著年月的逝去, 長者身體機能也開始減弱, 生活作息也需要接受更多的輔助及其他人的幫助。本講座令有需要人士或長者加深對院舍服務及申請程序的認識。

講者: 謝成爾靜女士(榮基護理中心護理部主管)

日期: 10月4日(三) 時間: 10:00 - 11:30am 地點: 耆英會娛樂室

二十四式太極拳-導師:蔡耿章師父(卡城華埠耆英中心基金會主辦)

日期: 10月10日至12月12日(逢星期二) 全期十堂, 共十星期

上課時間: 12:00-1:00pm 地點: 耆英會大禮堂

費用: 基金會會員 96 元, 非會員 106 元

耆英會假期之安排

10月9日(一)為感恩節假期, 本會將休息一天(中心關閉)。敬希各會友垂注

蘋果手機平板電腦研習班(粵)

教授平板電腦設定及應用, 適合對平板電腦有基本認識的朋友學習。導師謝繼偉先生俱有數十多年電腦及資訊科技背景及經驗, 知識豐富。課程內容因應進度加減, 包括: 程式、互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、通訊軟件、粵語及普通話語音輸入。使用最新聲控指令及語音翻譯, 以簡化運用。*學生必須自備有關平板電腦或電話

日期: 10月16日至12月11日(一) 共八堂 *11月13日休息

時間: 1:00-3:00pm 地點: 地庫活動室 費用: 會員 40 元 非會員 50 元

安卓手機平板電腦研習班(粵)

日期: 10月16日至12月11日(一) 共八堂 *11月13日休息

時間: 10:00am-12:00pm 地點: 地庫活動室

費用: 會員 40 元 非會員 50 元

蘋果手機平板電腦入門班(粵)

日期: 10月13日至11月3日(五) 共4堂 時間: 10:00am-12:00pm

地點: 地庫活動室 費用: 會員二十元 非會員二十五元

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

長期痛症自我管理課程(粵)*六星期課程

• 長期痛症是否為您帶來生活上的煩惱?
• 您是否希望找到一個有系統的方法去管理長期痛症為自己帶來的不便?
這是一個六星期的管理課程及工作坊, 目的是使參加者共同參與和勉勵, 增強自信心, 學到各種不同技巧, 用來克服慢性痛症帶來的身體和情緒的問題, 從而改善生活質素。課程的導師是兩位受訓練的病者, 以同路人的身份來面對長期痛症的挑戰。

日期: 11月1日、8日、15日、22日、29日及12月6日(逢星期三)

時間: 9:30am - 12:00pm 地點: 耆英會二樓會議室

糖尿病講座(粵)

糖尿病教育中心舉辦糖尿病講座, 專為糖尿病患者或其家人而設; 內容包括糖尿病的成因、飲食護理、血糖自我檢測和預防併發症的方法等。

日期: 11月6日(一) 時間: 9:00am - 4:30pm 地點: 耆英會二樓教學室

講師: 陳李佩詩註冊營養師 王國賓註冊護士及糖尿病導師

怎樣預防患上糖尿病(粵)

- 認識糖尿病的成因和斷症法 - 預防患上糖尿病的方法: *健康飲食、份量 *何謂低血糖指標食物 *健康體重 *運動 *藥物 - 行動計劃

日期: 11月20日(一) 時間: 9:00am-1:00pm

地點: 二樓教學室 講師: 陳李佩詩註冊營養師

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

