



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。

第一六四七期
2017.10.06

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

歡樂廚房 DIY

正所謂「民以食為天」, 「食」對於華人來說是非常重要的一環。耆英會首辦「歡樂廚房」, 聚集無論是喜歡「食」, 還是喜歡「煮」的人, 交流及分享飲食心得、廚藝心得。活動期間可以一同動手, 邊吃邊聊, 結交擁有共同興趣的朋友。

(請自備圍裙) 日期: 10月13日(五) 主題: 蓮蓉包

日期: 10月27日(五) 主題: 砵仔糕

時間: 9:00am-12:00pm 地點: 二樓廚藝室 每節收費: 會員 \$5 非會員 \$8

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, 都結出林林總總的于碩果。<<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

卡城墓園一日遊

耆英會將安排大家參觀卡城數個專業管理的墓園及殯儀設施。由專人介紹各類殯葬服務及各式壽材。中午可享用簡單午餐, 約下午4時解散。

日期: 10月26日(四) 集合時間: 09:15am 集合地點: 卡城華人耆英會

費用: 會員 20; 非會員 22元 * 費用包括車費及午餐

*本活動需要至少有12人報名才會舉辦, 請致電耆英會 403-269-6122 報名

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。導師謝繼偉先生具有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

Get Vaccinated - 免費流行性感感冒疫苗注射

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, 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。**(請帶備醫療咭、地址及電話以作登記之用)

預約派籌日 日期: 2017年10月6日(星期五) 時間: 9:00am - 3:00pm

注射日 日期: 2017年10月10日(星期二) 時間: 9:00am - 3:00pm

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 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

秋祭典禮

卡城華人耆英會長壽互助基金組定於10月27日(星期五)上午十一時正舉行秋祭典禮, 在華人耆英會大禮堂門前向西方用金豬、鮮花餅食果品拜祭先友在天之靈, 禮簡意重。是次活動祇限長壽互助基金組組員, 參加者須攜二零一七年會員証入場。- 敬請準時出席 -

家居安全講座

若要有一個安樂窩, 以及在家中可以「高枕無憂」, 家居安全是一項不可忽視的範疇。因應加拿大的獨特環境及住屋安全規則, 本講座會詳細介紹及增加對家居安全的意識, 以保障自己及家人的安全。

• 講座以英語進行; 粵語傳譯。

日期: 10月21日(六) 時間: 10:00am - 12:00pm 地點: 耆英會地下娛樂室

講者: Mr. Iay (The Calgary Bridge Foundation for Youth 代表)

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

卡城華人耆英會榮獲亞省長者及房屋部 2017 年度長者服務團體獎

(本報訊) 亞省長者及房屋部部長 Lori Sigurdson 日前致函卡城華人耆英會通知該會榮獲亞省長者及房屋部 2017 年度長者服務團體獎。該獎項已設立二十年, 目的是表揚以義工為骨幹的團體對長者的傑出服務。

耆英會成立於 1985 年, 於 2016 年有會員 2,162 人、職員 24 人和活躍義工 347 人, 為長者提供福利申請、翻譯、報稅、探訪、醫療服務、關懷小組、公民權益、社區同行大使支援、虐老支援、文教及康樂活動等。2016 年內義工服務共 19,214 工作小時, 接受服務人次高達 132,634。義工們令 121 位長者獲得定期探訪, 180 位長者定期參加我們四個關懷小組, 1,304 人得到免費報稅, 獲得翻譯服務的人次是 2,278。

通過由耆英會策劃及帶領的服務和活動, 促進了華裔長者間的互助, 擴大了他們的社交網絡, 增強了公民意識, 減低了孤獨感, 令他們能夠成功地融入加拿大社會。此外, 耆英會公民權益關注組成員曾就華埠廉租屋單位流失及租戶權益受損向亞省長者及房屋部部長提交報告, 獲得高度重視。頒獎儀式將於 10 月 2 日上午 11 時在 McDougall Centre, 455 5th Street SW 舉行。

耆英會總幹事李陳美儀對耆英會獲得此項殊榮深受鼓舞, 認為是政府對耆英會義工、理事和職工對長者服務承擔的重大認同, 並能為華人社會增光。在此, 耆英會衷心感謝各撥款機構、社會賢達、合作伙伴、義工、會員、長者、理事和職工們對耆英會的支持和付出。



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

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患者, 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

講者: 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)

日期: 11月20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

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

歡迎十八歲以上會員及非會員參加