



卡城華人耆英會耆英園地

第一六四八期
2017.10.13

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

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

耆英會全新長者健身室正式投入服務

耆英會長者健身室將於二零一七年七月份正式投入服務。此服務由 New Horizons for Seniors Program 撥款資助。是日將正式開放予長者及年滿三十歲的公眾人士使用。長者健身室開放時間為:

星期一及四: 下午1時至4時 星期二、三、五、六: 上午10時至下午1時。

長者健身室現正提供三種會籍, 方便大家可使用本會長者健身室內全新的健身器材去鍛煉身體和促進健康。健身會籍包括:

A. 10次通行證(6個月有效): 耆英會會員價 \$20元 (非會員\$40)。

B. 月票(一個月任用): 耆英會會員價 \$15元 (非會員\$30)。

C. 年票(由購買日起計一年內任用): 耆英會會員價 \$150元 (非會員\$300)。

繽紛星期五-卡啦之聲

您是否有一把好歌喉, 或想憑歌寄意, 舒發情懷, 現在您們可以每星期五下午到耆英會唱 K, 我們為您預備好地方供您們三五知己, 一展歌喉。

日期: 逢星期五 時間: 1:00pm-4:15pm 費用: 每次 2元 地點: 耆英會地庫

「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: 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

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

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

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

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, Sudoku 在日本、英國、美國、香港、印度等地, 上至專業人士下至小學生都為它著迷。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: 10月25日(三) 時間: 10:00am-12:00pm 主持: 余永就先生

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. Jay (The Calgary Bridge Foundation for Youth 代表)

粵曲研習班

粵劇是中國戲曲的一種, 被聯合國列入為教科文組織的非物質文化遺產名錄, 它具有獨特的藝術文化色彩。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。歡迎所有粵曲愛好者參加。日期: 11月5日至12月17日(日)共七節

上課時間分別為: 1) 11月5日至19日, 12月3日至10日: 下午一時至三時

2) 11月26日及12月17日: 下午十二時半至四時半

費用: 會員 21元 非會員 28元 地點: 地下娛樂室

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

歡迎十八歲以上會員
及非會員參加

腎臟健康(粵)

內容: 1. 腎的解剖(結構) 2. 腎的作用 3. 腎衰弱的原因-急性的或長期性的預徵象 4. 腎病的象徵與症狀 5. 腎病的檢驗 6. 腎功能運作程序 7. 如醫生証實我的腎功能減低, 我當如何? 8. 長期腎病(CKD) 的減輕和預防 9. 如何自我護理腎的健康 10. 問與答

日期: 11月23日(四) 時間: 9:00am - 12:30pm 地點: 二樓課室

講者: 呂適中先生註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師

闡釋痛楚(粵)

1. 痛的根源 2. 怎樣面對疼痛 3. 如何適應調節 4. 人體的訊息傳遞路線 - 痛楚是什麼 - 為什麼通常痛楚會自動消退 - 經常疼痛令身體有什麼變化 - 怎樣減輕痛楚

日期: 11月28日(二) 時間: 9:00am-11:00am 地點: 二樓會議室

講者: 呂適中先生, 註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師

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