



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。

第一六四九期
2017.10.20

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

健身教練小組運動班

在健身教練的指導下, 你會透過健身器材去訓練身體完成一系列的動作如抬起, 跳躍, 轉身, 蹲下, 甚至是一些你從未做過的動作。目的是要提升你的適體能。也可利用健身器材的幫助, 在健身教練的指導下, 做一些康復保健的運動。

此外, 專業健身教練會提供個別指導及評估學員的需要。無論你的目標是減輕體重, 一般健身或提升日常生活的活動能力, 我們歡迎 50 歲或以上的你來參加我們的運動班。(註:每班最少要有 4 人報名才開課) 課程資料:

- (1) 星期六班 (共 6 堂) 日期: 10月21日 - 12月2日 時間: 上午 9:30 - 10:30
- (2) 星期二班 (共 6 堂) 日期: 10月24日 - 11月28日 時間: 上午 10:30 - 11:30

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

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。

日期: 10月30日(一) 及 11月27日(一) *如欲參予是項服務, 必須預約登記

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, 上至專業人士上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

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)。

豐盛晚年-心理健康第十五講(免費粵語講座)

建基於正向心理學的知識和技巧, 教你如何培養生命力。

如有興趣, 歡迎致電耆英會 403-269-6122 報名

日期: 10月25日(三) 時間: 10:00am-11:30am 主題: 建立生命力
講者: 李婉萍 - 從事精神健康工作 30 年的註冊社工

「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

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: 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

保健運動課程

耆英會誠邀亞省認可專業體能健身教練(AFLCA) Andrew Kang 及 Marianne Wiltse 舉辦「保健運動課程」, 任教數年, 經驗豐富。



在課程中, 除提供簡單的健身器材外, 同時伴以輕鬆的音樂, 配合不同的動作以增添運動的樂趣。你更可邀請朋友齊齊參與, 彼此勉勵和支持。請從速報名, 把運動化成你生活的一部份吧!

時間: 每個月逢星期一、二、四 (四種搭配)

時段: 上午九時半至十時半或上午十時四十五分至十一時四十五分

地點: 耆英會大禮堂 費用: 每次三元 (按堂數每月收費)

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

關釋痛楚(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。