



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。

第一六五八期
2017.12.22

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

蘋果手機平板電腦入門班 (粵)

日期: 18年1月5日至2月2日(逢星期五)共五堂 **時間:** 上午10時至中午12時
地點: 地庫活動室 **費用:** 會員20元 非會員25元

*學員必須自備 Apple 蘋果智能電話 iPhone 或 iPad 平板電腦



微軟視窗手提電腦進階班 (Windows 10/8 & Office Word) (粵/英)

本電腦進階班適合已有基本電腦知識的朋友參加。導師會按學生程度及課程進度教授 Microsoft Word、Excel 及 PowerPoint 的設定及進階應用。*參加者必須自備 Windows 的手提電腦。



日期: 18年1月5日-3月9日(逢星期五)共10堂 **時間:** 下午1時至3時
地點: 二樓課室 **費用:** 會員40元 非會員50元

安卓手機平板入門班 (粵)

本入門課程以五節的時間, 及簡單易明的方法帶你進入有趣的高科技的世界。適用於所有對安卓智能手機及平板電腦沒有認識的人參加。名額有限, 報名從速。課程內容: 1. 入門基礎 - 使用及中文系統設定 2. 基本軟件使用 - 語音及手寫輸入、上網



*參加者必須自備 Android 安卓智能電話或平板電腦

日期: 2018年1月8日至2月5日(逢星期一) 共五堂
時間: 上午10時至中午12時 **地點:** 地庫活動室 **費用:** 會員20元 非會員25元

蘋果手機平板電腦研習班(粵) “最新 IOS 程式 11”

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數十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: 2018年1月8日至3月19日(逢星期一) 共十堂(2月19日家庭日休息)
時間: 下午1時至3時 **地點:** 地庫活動室 **費用:** 會員40元 非會員50元

世界冰雕節一日遊

露易絲湖冰雕節是每年一度的世界級盛事, 已經有 20 多年的歷史了。來自世界各地頂尖的冰雕藝術家在這裏進行激烈角逐, 為您奉上一場冰上視覺盛宴。

*如欲參加冰上活動, 請大家帶備溜冰鞋及器材

費用: \$53 (會員) \$58 (非會員) 費用包括: *全部稅項 *午餐 *司機小費 *豪華旅遊巴士 *國、粵語導遊 *公園入場費 **集合地點:** 耆英會

出發日期: 2018年1月28日(星期日) **集合時間:** 上午8:15 **出發時間:** 上午8:30

看圖編織班

耆英會現正舉辦看圖編織班。此課程為基礎入門班, 教授及講解看圖編織的技巧, 讓你學懂看書編織。編織老師具有三十多年編織經驗, 著重靈活變通, 令你編織無難度。第一堂至三堂將教授看圖編織入門, 示範如何織高針、低針、起針、收針及間色, 然後練習。第四堂至六堂將教授如何看圖織各種花款和示範, 及練習。(包基礎圖示一份; 自備冷針及其他毛冷)

日期: 2018年1月9日至2月13日(逢星期二) 共六堂 **時間:** 10:30am - 12:00pm
地點: 地庫活動室 **費用:** 會員30元 非會員40元

通告

聖誕及新年期間, 本中心將於以下兩天關閉, 停止服務:

2017年12月25日(星期一) 聖誕節法定假期

2018年1月1日(星期一) 新年法定假期

因聖誕及新年假期, 地下辦公室及二樓外展部服務將於以下時間暫停, 但中心仍然保持開放, 供會員使用:

2017年12月26日(星期二) 聖誕節翌日 敬希各會員垂注

「耆獅團」招募團員及義工

本會之“耆獅團”於2011年3月成立至今, 一直透過舞獅藝術, 宏揚中華傳統, 以“老有所為, 強健身心, 文化交流, 關懷社區”為宗旨。更不斷應主流社會不同團體, 如學校, 護老院等邀請, 進行舞獅表演及文化關懷活動, 並取得正面及高度的評價。為擴展“耆獅團”的服務, 現招收新年度團員。凡年滿50歲本會會員, 身體健壯, 對舞獅藝術有興趣, 可申請成為“耆獅團”團員, 參與每星期日上午十時三十分至中午十二時, 於耆英會禮堂的獅藝練習及表演綵排。同時, 亦招募有志成為該團的義工, 協助“耆獅團”各項演出的幕後及支援工作。凡有興趣者, 可前來參加一次免費舞獅體驗。



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

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, 把運動化成你新一年生活的一部份吧!



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3元(按堂數每月收費)

*為確保課程順利開課, 費用需在每個月第三星期前預先繳交

招募“耆英門球隊”隊員

由於門球運動對促進耆英的健康, 心靈及社交有著莫大的裨益。耆英會已於2011年10月開始成立“耆英門球隊”, 銳意發展耆英積極參與門球運動。本會門球隊現正招募新隊員, 詳情如下:

對象: 年滿50歲, 對門球有興趣及有能力完成簡單運動的耆英會會員

費用: 申請入需接受門球基礎訓練, 並須繳付年費30元作場地練習之用

教練: 由俞國成先生擔任本會門球隊教練

時間: 逢星期三下午一時三十分至三時

地點: 耆英會禮堂進行練習及比賽



關懷小組 組員招募

卡城華人耆英會的關懷小組現正招募會員, 本小組的目的是協助長者透過活動達至享受愉快及開心的時刻, 得到了解及明白, 能與不同的人相交相識, 建立美好的人際聯繫、互相守望、增廣建聞及生活智慧、保持身心靈的健康及保持與社會的接觸及聯繫。本小組共有四個不同時間供有興趣人士選擇, 小組時間及地點如下:

(1) 逢星期一(廣東話及國語人士), 地點在 Edgemont Community Association, 時間為上午十時至中午十二時。

(2) 逢星期二(國語人士), 地點在卡城華人耆英會地下大禮堂, 時間為上午九時三十分至中午十二時正。

(3) 逢星期三及五(廣東話人士), 地點在卡城華人耆英會地下大禮堂, 時間為上午九時三十分至上午十一時三十分。

豐盛晚年心理健康講座(19講) *費用全免

主題: 感恩的練習 - 整合2017年感恩事項

日期: 2017年11月29日(三) **時間:** 10:00-11:30am

地點: 耆英會大堂

講者: 李婉萍 Celia Li, 加拿大註冊社工(從事心理健康工

作超過30年)



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

骨質疏鬆症 (粵)

日期: 2018年1月15日(一) **時間:** 9:00am - 12:30pm **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

怎樣預防患上糖尿病(粵)

日期: 2018年1月22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

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: 2018年2月12日(一) **時間:** 9:00am-4:30pm **地點:** 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

怎樣處理高血壓和膽固醇(國)

日期: 2018年2月13日(二) **時間:** 9:00am-1:00pm **地點:** 二樓教學室

講師: 陳李佩詩註冊營養師及陽雪註冊護士, 歡迎一位家人陪同參加

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