



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。

第一六六八期
2018.03.03

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002
慈善機構登記號碼

編織練習班(粵)

耆英會現正舉辦編織練習班。導師會現場為你解答編織問題, 無論是圍巾、帽子、毛衣的編織問題都可以查詢。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。(學員請自備圖示、冷針及毛冷)

日期: 18年3月6日至4月24日(逢星期二 共八堂) 時間: 10:30am - 12:00pm
地點: 耆英會二樓課室 費用: 會員24元 非會員32元

狗年剪紙藝術班

今年春節期間耆英會再邀請唐仁建老師以狗年為題, 教授我們不同的剪紙技巧。課堂上學生會學習動物基礎繪畫造型及技巧, 並以小狗造型製作出富有中華文化藝術氣息的作品。

日期: 18年3月11及18日(星期日)
時間: 10am-11:30am 費用: 會員\$16 非會員\$20 (包括材料及工具借用)
導師: 唐仁建先生, 為國家一級美術師, 中國美術家協會會員及四川省美術家協會理事、美術研究導師。唐老師涉及油畫、版畫、水墨畫、素描、速寫、色彩、人物、風景畫以及藝術設計諸多畫種及門類。經驗豐富, 成果斐然。

美國拉斯維加斯, 七大國家公園 8 天之旅

行程特點: *包行程所列所有入場費, 精心設計入住景區酒店, 拉斯維加斯夜遊, 納瓦霍印第安風景區, 本團特別安排暢遊大峽谷國家公園, 乘搭特製吉普車到世界10大最佳攝影地之一羚羊彩穴, 紀念碑穀公園, 核桃峽谷, 拱門國家公園及錫安國家公園等。

出發日期: 18年5月22日至5月29日 報名費: \$200, 餘款需於3月20日前繳清

費用	二人房 (CAD)	三人房 (CAD)	四人房 (CAD)
會員	1648	1358	1218
非會員	1688	1398	1258

團費: 已包括 *所有稅項 *來回機票 *包全豪華巴士, 行程中所列酒店或同級 *行程所列所有入場費 *7天早餐
團費不包括: 司機及導游小費, 8天共 CAD64 (\$8/天)。

春祭典禮

卡城華人耆英會長壽互助基金組定於一八年四月四日(星期五)上午十一時正舉行春祭典禮, 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2018年會員証入場。敬請準時

2018 年度免費社區義工報稅服務

符合收入資格人士: *單身個人全年總收入不超過三萬元 *二人家庭全年總收入不超過四萬元 *每名受供養家庭成員加二千五百元 *銀行利息收入不超過一千元

服務時間: 18年3月1日至4月28日 (逢星期二、三、四、六) 上午九時至下午四時

地址: 耆英會地下室

溫馨提示: *請帶齊2016年報稅留底副本 T1、2017年全年收入回條(T4, T5, T5007等)及最近的銀行存摺及住址證明。*每份報稅需時約45分鐘, 敬請預留時間。若個人或家庭總收入超出以上收入限額, 本會有權不提供免費報稅服務, 若需要本會影印及電腦打印文件, 則會收回影印費成本每張\$0.25元, 郵票每個\$1.0元, 祇收現金, 不設找贖。如需報稅服務, 請於即日起致電耆英會(403)269-6122 預約日期登記

物件捐贈呼籲 Donation Wanted

資訊科技發展, 很多長者都希望可以與網絡世界聯繫。耆英會現徵求捐贈舊平板電腦 (IOS/ANDROID Tablet), 讓有興趣接觸及學習電腦及互聯網的長者可以受惠有機會嘗試及練習使用平板電腦。

社交舞興趣班(初、中班)

耆英會下一期社交舞班即將開課, 學習內容為:
初班: 慢三、倫巴 中班: 慢三、倫巴
日期: 18年3月17日至5月26日(逢星期六) ** 全期共10堂或半期5堂
時間: 初班: 上午九時十五分至十時四十五分 ** 5月5日休息
 中班: 上午十時四十五分至十二時十五分
地點: 耆英會大禮堂
費用: 會員\$60元 非會員\$70元 (全期10堂)
 會員\$30元 非會員\$35元 (半期5堂)
 初中班同價 *半期只可選擇前5堂或最後5堂
導師: 伍苑慧女士

原中國廣東省輕騎舞蹈藝術團演員; 國際舞蹈運動聯合會、IDSF、CADSA 會員及 A 級教師, 裁判; 曾獲中國全國體育舞蹈錦標賽拉丁舞 D 組冠軍、摩登舞季軍; 中日友誼社交舞大賽 D 級拉丁舞第四名; 多次獲中國廣東省及廣州市國際舞大賽冠軍。

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

YYC 活躍社區健步行計劃

為鼓勵長者保持活躍, 培養每天做運動或步行半小時的習慣, 以促進身心健康。耆英會特別推行是次計劃, 內容包括以下兩部份:

第一部份 2次健身運動	於3月1日至31日期間, 到耆英會長者健身室使用2次健身室的設施, 每次至少30分鐘。
第二部份 8星期健步行	在4月1日至5月26日的八個星期內, 每天步行至少半小時, 並記錄每天步行步數於記錄表上。

鼓勵: 凡完成兩部份參加者, 可於6月5日或之前, 將填妥的問卷及步行記錄表交回耆英會吳先生, 有機會贏取豐富獎品 (最少三份大獎, 每份價值不少於\$50元); 抽獎結果將於6月9日『美麗與健康展覽』公佈。另『步行總數最高』的5位參加者更會獲得紀念品以示鼓勵。每位『完成計劃』者可得紀念品乙份。

參加資格: 年滿五十歲的耆英會會員, 名額有限, 額滿即止。
報名費: \$4元(為2次健身室使用費),
活動需知: 參加者在報名時會獲發健身室使用證, 可於3月份使用健身室設施2次。當完成2次健身運動後, 可於3月26日後交回完成記錄, 才可免費領取計步手錶一隻, 於4月至5月8星期的健步行計劃中, 用作記錄每天步行步數。

報名日期: 有興趣者參加者可於18年2月23, 26, 27日上午9:30至下午4:30或2月28日下午2時後, 須攜同2018年會員証到耆英會二樓向社區參與部吳先生報名, 並填妥有關的問卷、同意書等, 查詢請致電(403)269-6122

二十四式太極拳

導師: 蔡耿章師父。加拿大國家武術隊教練, 由國際武聯任命的國際裁判, 卡城唯一太極拳國際裁判, 30多年教學經驗, 培養兩名世界青年武術錦標賽冠軍, 創造在加拿大武術歷史上唯一連奪兩次青少年世界冠軍的記錄, 十五名世界傳統武術錦標賽武術和太極金牌學生, 四十名學生入選國家武術隊, 學生獲首屆世界太極拳錦標賽金牌。學員更獲得世界武術錦標賽(武術最高級別比賽) 銅牌。課程如下:

日期: 18年3月6日至5月15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

長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員戴鳳英女士, 會員編號一一二一, 不幸於二零一八年二月十四日與世長辭。本會依章致送奠金一仟七佰七十元正, 交由其合法受益人收受; 並具花圈致祭, 以盡會友之情。凡屬本組會友, 見報請到會繳納應科付之奠金, 每位十元, 以符章則為荷。長壽互助基金組主任 謹啓

耆英會家聚及諮詢會(國、粵語)

為加強耆英會與會員及社區人士的溝通及聯繫, 特別安排今次家聚以收集你們對耆英會服務的意見及介紹本會近期的新活動及項目。

日期: 18年4月3日(星期二) 國語
 18年4月6日(星期五) 粵語

時間: 上午10:30至中午12:00 歡迎參加, 費用全免

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

日期: 18年3月13日(二) 時間: 9:00-11:00am 地點: 二樓會議室
講師: 呂適中先生, 註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師歡迎報名參加, 費用全免。

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

認識高血壓和膽固醇(粵)

認識高血壓/膽固醇的成因、種類、徵狀和併發症
治療和處理方法: - 健康飲食 - 運動 - 藥物治療 - 減低精神壓力 - 健康體重 - 行動計劃 - 血壓/膽固醇檢測

日期: 18年3月19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及王國賓糖尿病導師, 課程以粵語教授, 歡迎一位家人陪同參加

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: 18年4月9日(一) 時間: 9:00am-12:30pm
地點: 二樓教學室 講師: 陳李佩詩註冊營養師

糖尿病講座(粵)

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: 18年4月23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

骨質疏鬆症(粵)

預防和治療課程內容:
· 什麼是骨質疏鬆症 · 導致原因 · 徵狀 · 風險因素 · 怎樣診斷 · 治療方法 · 藥物 · 均衡飲食-保持健康體重 · 健骨食療 · 預防和應付骨質疏鬆症的運動 - 包括預防跌倒

日期: 18年5月14日(星期一) 時間: 9:00am-12:30pm 地點: 二樓教學室
導師: 陳李佩詩註冊營養師

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