



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。

第一六七八期
2018.05.11

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

聯邦政府養老金福利/退休金講座 (粵、國語) 費用全免

日期：5月25日(五) 講者：聯邦收入保障計劃代表

時間：10:00am - 12:00pm(粵語) 2:00pm - 4:00pm (國語)

內容：為了使大家更了解養老金、退休金及保障入息補助金的各項規定，耆英會特別邀請聯邦政府入息保障計劃代表為大家詳細闡述。(本會將預先派發入場券，請於5月4日上午十時起，到耆英會領取入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！)

亞省耆英福利講座 (粵、國語) 費用全免

日期：6月1日(五) 講者：亞省耆英福利代表

時間：10:00am - 12:00pm(粵語) 2:00pm - 4:00pm (國語)

內容：耆英會將邀請亞省耆英福利代表向大家講解亞省耆英福利及特別需要援助福利的資料。將派發中文單張。(本會將預先派發入場券，請於5月11日上午十時起，到耆英會領取入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！)

社區參與公民權益講座 (英語)(國/粵語翻譯)

日期：18年5月11日(星期五) 時間：上午10時至11時30分

地點：耆英會課室 講者：卡城市政府化表 Ms. Angie Catenacci

內容：是次講座將會介紹以下議題：
• 如何獲取卡城市政府項目和活動的信息
• 如何使用211、311、411、511、811、911等諮詢熱線電話
• 卡城市政府所提供的康樂設施
• 長者週的慶祝項目
• 長者交通優惠(年票、巴士票)
• 101市議會會議

徵求捐贈「關愛耆英健步行同樂日」賣物物品：

耆英會現正徵求任何未經使用的物品，如飾物、玩具、書籍、家庭用品、文具及手工藝品等...以作為本會7月28日「關愛耆英健步行同樂日」籌款之用。有興趣捐贈者請與耆英會聯絡，多謝支持！

耆英會假期之安排

5月21日(星期一) 維多利亞日 為法定假期，本會將休息一天，中心將會全日關閉，敬請注意。

編織練習班(粵)

日期：6月5日至6月26日(星期二 共4堂) 時間：上午10時半至中午12時

地點：活動室 費用：會員12元 非會員16元 (學員請自備圖示、冷針及毛冷)

中國書法成人班

日期：18年5月12日至18年6月30日(逢星期六)

時間：上午10時至11時半 費用：(全期八堂)會員40元，非會員50元

地點：耆英會二樓課室 導師：區傑棠先生

中國民族舞蹈班

日期：18年6月2日至7月21日(逢星期六) 全期7堂，共7星期 *6/9休息

時間：1:30 - 3:00pm 地點：耆英會大禮堂

費用：會員21元 非會員28元 導師：曹曉旗女士 / Daisy Gin

美加黃石公園，石林四天精選遊

日期：2018年8月4日至8月7日

出發集合時間：上午8:00 出發集合地點：耆英會

回程時間：下午6:00 回程地點：文化中心門口

	二人房	三人房	四人房	小童
費用：(會員)	美元399	美元369	美元349	美元249
(非會員)	美元419	美元389	美元369	美元249

十一歲以下小童與兩大人同房 美元249

以上收費已包括：*全程豪華旅遊巴士 *全程3晚酒店 *所有稅項 *全程3早餐 *所有公園入場費 *全程司機小費 *礦泉水一瓶/每人

以上收費不包括：*旅遊保險 *客人之私人使費，如電話，洗衣...*不可知之因素，如：罷工，天氣...引緻之延誤及使費

手工藝班

日期：1) 6月6日(三) 摺紙-財神 2) 6月13日(三) 串珠-十字架

3) 6月20日(三) 摺紙-財神 4) 6月27日(三) 串珠-龜

時間：上午9時至11時 地點：地庫活動室 費用：會員20元 非會員30元

導師：高子麗(摺紙) 莫美意(串珠)** 費用已包括材料費，共4堂

長者週

健康與美麗展

2018年6月9日(星期六)

上午10時至下午1時

卡城華人耆英會大禮堂

111 Riverfront Ave. SW Calgary

健康攤位

健康檢查：(量血壓 量體重)

鬆弛按摩 靜觀練習

藥物諮詢 養生諮詢

飲食與健康 健身器材

乒乓球玩樂

美麗攤位

簡單化妝 髮型

美甲 即影即有拍攝

服飾 飾物製作

動起來

10:00舞獅表演

10:30伸展運動

11:30快閃舞

下午12時45分幸運大抽獎

凡集得5個攤位印章者，即可參加抽獎，贏取豐富禮物。

*歡迎即日起到耆英會索取抽獎券

查詢電話：403-269-6122

B.C.摘果、勝景兩天遊

日期：2018年7月7-8,21-22日 集合時間：7:30am 集合地點：耆英會

費用包括：*全部稅項 *全程三餐(一早，二午，一晚) *一晚酒店 *全部小費。

*礦泉水1支及獎品 *豪華旅遊巴士 *國、粵語導遊。

	二人房	三人房	四人房	小童
費用：(會員)	239	229	199	159
(非會員)	259	249	219	159

十歲以下小童與兩大人同房\$159

以上費用不包括：1. 旅遊及醫療保險。2. 因不可知之意外如：天氣，交通，罷工等所引起之延誤及改期費用。3. 個人之私人使費如：電話，洗衣

長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員張曾秀容女士，會員編號四一四，不幸於二零一八年五月五日與世長辭。本會依章致送奠金一仟六百五十元正，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

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

自我掌舵

日期：18年5月16日、23日及30日 18年6月6日、13日及20日(逢星期三)

時間：9:30am - 12:00pm 地點：耆英會二樓會議室

骨質疏鬆症(粵)

日期：18年5月14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

腎臟健康(粵)

日期：18年5月24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

食出健康(粵)

日期：18年5月28日(一) 時間：9:00am-1:00pm

地點：二樓教學室 導師：陳李佩詩註冊營養師

闡釋痛楚(粵)

日期：18年5月29日(二) 時間：9:00am-1:30pm

地點：二樓會議室 導師：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。

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