



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。

第一六七五期
2018.04.20

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

週年會員會議(Annual General Meeting) 提名委員會通告

本會議訂於本年五月五日(星期六)下午一時正，在本會大禮堂召開週年會員會議，商討會務興革以及補選理事。由所組成之五人提名委員會，負責改選事宜。提名委員會成員如下：伍民元、黃勵明、陳自侃、陳壽添、吳寶玲。程序如下：

- 一. 會員如有提案，應於大會前七天，以書面送達本會。現場恕不接受臨時提案/動議。
- 二. 由四月十四日起，本會暫不辦理新會員申請入會事宜，直至週年會員會議後，始行辦理。
- 三. 會員大會當日，各會員請憑二零一八年會員證領取選票並投票選舉，以昭大公。

會後敬備茶點招待。

提名委員會 謹啟

二零一八年四月六日

註：歡迎到會或電郵 cceca@cceca.ca 免費查閱 2017 年週年會員會議記錄及 2018 年週年會員會議議程。如欲索取 2017 年週年會員會議記錄及 2018 年週年會員會議議程副本，請繳付影印費。

社區 YYC 之「健步行計劃」

第一部份: 健身運動: 於 3 至 5 月期間, 使用耆英會健身室 2 次, 每次 30 分鐘。

第二部份: 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。各參加者將獲發步行計手錶一隻, 以幫助記錄步行數目。完成兩部份活動的參加者, 可參加抽獎贏取豐富獎品。

參加資格: 年滿五十歲的耆英會會員。

報名: 每位參加者需付 \$4 元作報名費。

唐人街行人安全講座 (英語進行, 國、粵語傳譯) (免費講座)

最近, 在唐人街曾發生嚴重交通事故, 令長者因此失去了寶貴生命。為加強社區人士及長者認識行人安全及減少意外, 耆英會特邀卡城警察局的代表前來主持講座並解答有關道路安全的問題。

日期: 4 月 20 日(星期五) **時間:** 上午十時半至十二時 **地點:** 耆英會大禮堂

講者: 卡城警察局 Cst William Garcia

- 內容:** 1. 行人安全須知 2. 認識 “相互尊重” 行人安全資源小冊子
3. 改善行人過路安全的措施 4. 搜集改善唐人街交通安全的意見
5. 如何在交通範疇上推行唐人街為友善長者社區



豆類食物的養生食療 - (粵語) (免費講座)

日期: 2018 年 4 月 27 日(星期五) **時間:** 上午 10 時至中午 12 時正

地點: 耆英會二樓課室 **主持:** 退休中醫針灸師葉秉三先生

內容: 豆類食物在中國人的飲食中, 佔有重要地位, “寧可無肉, 不可無豆”。豆類食物有些提供蛋白質; 有些是日常的蔬菜; 亦有些既有食用價值, 又有藥用價值。本講座介紹豆類食物的養生食療。

趣味數獨(Sudoku) 遊戲 - (國粵語) (免費講座)

日期: 2018 年 5 月 9 日(星期三) **時間:** 上午 10 時至中午 12 時正

地點: 地下活動室 **主持:** 余永就先生

內容: 「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。請準時出席及自備鉛筆、膠擦。

處理壓力小組 (粵語) (免費)

日期: 4 月 20 日至 5 月 11 日 (逢星期五) 共 4 堂 **時間:** 上午 9:30 時至 11:30 時

地點: 耆英會會議室 **講員:** 吳輝雄先生

對象: 60 歲或以上社區人士 **人數:** 6-8 位。名額有限, 費用全免。

內容: 包括: 1. 認識壓力及其來源 2. 面對壓力的經驗及減壓方法 3. 解決問題的方法 4. 處理壓力的貼士

希望透過此小組助長參加者掌握處理壓力的技巧去保持身心靈的健康。

長者週長者健康與美麗活動 - 徵求

耆英會現正徵求任何全新或二手與健康、食療相關之書籍, 以作為本會長者週長者健康與美麗活動之用。有興趣捐贈者歡迎與耆英會聯絡。請踴躍支持!

婦女衛生服務講座 (國粵語) (免費講座)

(粵語)

日期: 5 月 2 日(星期一) **時間:** 上午 10 時至 11 時 30 分

地點: 耆英會娛樂室

(國語)

日期: 5 月 9 日(星期一) **時間:** 上午 10 時至 11 時 30 分

地點: 耆英會娛樂室

講者: 卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士

內容: <<年年驗身, 令妳放心>>。由於女仕們身體的特別構造, 當遇上婦科的疑問時, 便應立刻尋求幫助。這講座是針對婦女健康服務的概述, 並說明如何尋找這些服務。

歡樂廚房 DIY

日期: 18 年 5 月 11 日 (星期五) **時間:** 9am- 12 noon **主題:** (湯種)提子小餐包

日期: 18 年 5 月 26 日 (星期五) **時間:** 9am- 12 noon **主題:** 合桃酥

地點: 二樓廚藝室 **每節收費:** 會員 \$5 非會員 \$8 (請自備圍裙)

內容: 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。

麵粉公仔製作基礎班 (粵語)

日期: 18 年 5 月 6 日至 5 月 27 日 (逢星期日) 共四堂

時間: 上午 10:30 至中午 12 時正 **地點:** 耆英會二樓課室

費用: 會員 25 元 非會員 35 元 (包括材料費)

導師: 衛俊先生 Henry Way, 他擅長教授花、鳥、動物, 公仔等創作

內容: 麵粉公仔是一種製作簡單但藝術性很高的漢族民間工藝品, 主要用麵粉、糯米粉, 加上色彩, 製成藝術品。本課堂教授麵粉公仔的基本製作技巧及造型, 上色的竅門、如何以捏、搓、揉、掀及用小竹刀靈巧地點、切、刻、劃等技巧。

預防癌症-減低患癌風險講座 (免費)

(國語) **日期:** 4 月 30 日(星期一) **時間:** 上午 10 時至 11 時 30 分

地點: 耆英會娛樂室 **講者:** 卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士

內容: 將提供最新的統計數據, 介紹防癌指南和一些生活改變的方式, 以幫助減少患上癌症的風險。

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

糖尿病講座(粵)

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

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

內容: “自我掌舵”是一個六星期課程及工作坊, 教慢性病患者(如糖尿病, 心臟病, 高血壓, 慢性呼吸系統阻塞病, 哮喘, 骨質疏鬆症, 關節炎等)怎樣自我掌管慢性病所帶來的挑戰。

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

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