



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。

第一六八〇期
2018.05.25

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)

本會將預先派發入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！

足部皮膚護理-講座簡介 費用全免

日期: 5月28日(星期一) 時間: 上午10時至11時半 地點: 耆英會活動室

講者: 吳輝雄 Patrick (英國註冊足病診療師)

內容: 本講座旨在增加對足部皮膚護理的認識。如有興趣，歡迎致電耆英報名

講座內容: 足部厚皮及雞眼形成的原因、如何處理及預防方法之講解

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)

本會將預先派發入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！

社交舞興趣班 (初、中班)

日期: 18年6月2日至8月18日(逢星期六) **全期共10堂或半期5堂

** 6/9, 7/28 休息 初班時間: 9:15am - 10:45am 中班時間: 10:45am - 12:15pm

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

內容: 初班: Tango (探戈)、Cha Cha (喳喳) 中班: Tango (探戈)、Cha Cha (喳喳)

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

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)

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-聖誕裝飾 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

懷舊金曲演唱會

日期: 6月10日(日) 時間: 下午12時半至下午5時半

由於參加人數眾多，本會將預先派發入場券，只限會員領取。會員須攜2018年

會員証於5月25日(五)上午九時半起，到耆英會領取入場券，每人限取一張，

先到先得，派完即止！

美加黃石公園，石林四天精選遊

日期: 18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

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

繽紛星期四 - 門球初學班

時間: 逢星期四下午一時三十分至三時 (6月份開始)

費用: 單次收費會員 1.5 元 非會員 3 元(祇限參加一次活動) 地點: 耆英會禮堂

內容: 由於門球運動對促進健康，心靈及社交有著莫大的裨益。耆英會已於

2011年成立“耆英門球隊”，銳意發展耆英積極參與門球運動。現特設門球初

學班，歡迎所有門球新手及有興趣的朋友參加。

象棋的藝術講座(粵語) 費用全免

日期: 6月7日至7月12日(逢星期四; 共六節) 時間: 1:00-3:30pm

地點: 耆英會活動室 講者: 馬奕祥先生

內容: 象棋的發展源遠流長。為推廣弈棋的樂趣，以及加深大家對其認識，

本講座將會回顧耆英會主辦的象棋賽事，及探討卡城象棋棋壇近況。更會帶領

大家檢視最新的棋規，棋例，例利，例和及對解等課題。

遺囑、個人意願書和授權書 講座 (國、粵語) 費用全免

日期: 6月16日(星期六) 時間: 10:00am-12:00pm

地點: 耆英會娛樂室 講者: Calgary Legal Guidance 代表

內容: “天有不測之風雲，人有雲時之禍福”，當你尚有自主決定能力時，何

不預早為自己寫下個人意願書指定代理人為你處理非財務性的事務，耆英會邀

請有關法律代表為大家探討個人意願書、持久授權書、遺囑及有關問題。

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、血糖、體重)
鬆弛按摩 靜觀練習
中醫義診 養生資訊
飲食與營養 健身器材
全球耆老關注日資料
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

合辦機構: 亞省醫管局、卡城中醫藥協會

B.C.摘果、勝景兩天遊

日期: 18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, 一晚餐) *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

歡樂廚房 DIY

1) 日期: 18年6月16日(六) 時間: 上午9時至12時 主題: 砵仔糕

2) 日期: 18年7月7日(六) 時間: 上午9時至12時 主題: (湯種) 腸仔包

地點: 二樓廚藝室 每節收費: 會員 \$5 非會員 \$8

如何下載和編輯歌譜講座 (國語免費講座)

日期: 6月6日(三) 時間: 10am - 11:30am 地點: 二樓課室 講者: 劉錫祿先生

內容: 現今網上資訊多不勝數。如果你喜歡音樂及歌唱，現誠邀你參加是次講

座。學習如何透過上網來編輯一份合適自己的歌譜，以供日後彈奏及表演之用。

有意參加的人士務必需要報名，以作預備教材數量。參加者需自備筆記簿型(手

提)電腦以方便課堂學習。

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

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

怎樣認識高血壓和膽固醇(粵)

日期: 18年6月18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及王國賓糖尿病導師

糖尿病講座(國)

日期: 18年6月19日(二) 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