



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。

第一六七七期
2018.05.04

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 (國、粵語)

日期: 5月25日(星期五)

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

地點: 卡城華人耆英會大禮堂 講者: 聯邦收入保障計劃代表

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。歡迎各界人士參加，可隨意發問有關問題，並有單張派發，費用全免。(由於參加人數眾多，本會將預先派發入場券，請於五月四日上午十時起，到耆英會領取入場券，每人限取一張，先到先得，派完即止！)

長者懷舊遊戲日 (歡迎公眾人士免費參加)

日期: 5月18日(五) 時間: 早上10時至中午12時 地點: 耆英會大禮堂

遊戲項目: 卡紙射龍門、射橡筋、拋磚引玉、抓子、放飛機

獎項: 各個比賽項目均設冠、亞、季軍各一名;

最佳士氣獎一名; 全場總冠軍將取得耆英盃。

透過一起玩一些懷舊遊戲，藉此增加聯繫，友誼及發展睦鄰關係。

婦女衛生服務講座 (國/粵語) (免費講座)

(國語) 日期: 5月9日(星期三) 時間: 上午10時至11時30分

講者: 卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士 地點: 娛樂室

內容: <<年年驗身，令妳放心>>。由於女仕們身體的特別構造，當遇上有婦科的疑問時，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。

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 *請準時出席及自備鉛筆、膠擦。

康樂棋、乒乓同樂日

日期: 逢星期四 時間: 下午1時至4時

費用: 每次收費1元 地點: 耆英會地下娛樂室

內容: 多做運動有益身心。為推廣長者健康生活及多動腦筋，本會耆英會地下娛樂室將於五月每逢星期四重新開放乒乓球及新增康樂棋活動。在此感謝關權方先生捐出及製作康樂棋枱。歡迎所有乒乓球及康樂棋愛好者到場切磋。

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: 卡城市政府特別成立了一個名為 Calgary Neighbourhoods 的部門，專責增強社區的聯繫，及了解社區的資源。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

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。

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

內容: 學習書法必先從筆法開始，不同的書體如篆、隸、草、行、楷，有不同的筆法。耆英會有幸邀請區傑棠先生教大家學習書法的基本方法及要領。名額有限，報名從速。

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)

內容: 新一期的手工藝班將教授串珠及摺紙技術，內容包括學習串珠及摺紙技術，費用已包括材料費，共4堂，歡迎任何社區人士參與。

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

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: 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、揪及用小竹刀靈巧地點、切、刻、劃等技巧。

B.C.摘果、勝景兩天遊

本團特點: * 行程中所列之所有費用全包，沒任何附加費用。玩得開心又放心。

* 盡覽落磯山沿路勝景，品嚐當地特色美食。遊得盡興，食得開心。

洛磯山以其雄偉的高山遠景，迷人的湖泊及壯觀的瀑布而聞名於世。BC省更因其特殊的地理條件而盛產櫻桃，李，梨和蜜桃。我們特別為大家安排了一個內容豐富，意趣無窮的，集吃，喝，玩樂一身的洛磯山及BC湖區兩日之旅。

日期: 2018年7月7-8,21-22日 集合時間: 7:30am

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..... 所引起之延誤及改期費用. 3. 個人之私人使費如: 電話, 洗衣.....

集合地點:

行程: 第一日: 早上由集合地點出發，經壯觀的洛磯山班芙，羅渣仕，飛鷹山坳前往維隆市，順道參觀當地之著名景點及農場，牧場。品嚐各地馳名特產。夜宿: 假日酒店

第二日: 早餐後前往當地農場，團友可親于採摘新鮮甜美的蜜桃及應時生果。回程時順道遊覽歷史悠久，風景美麗的三峽谷。約於傍晚6:45pm 返抵卡城。

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

內容: 今期舞蹈內容教授蒙古舞蹈(草原上升起不落的太陽)，舞蹈通過剛柔並濟、渾圓舒展的動作表現蒙古族舞蹈的大氣豪放優美的特點。中國舞蹈老師曹曉旗女士在上海市多年從事中國民族舞蹈的編導與教學，以健康運動為原則，培養學員對中國民族舞蹈的學習與表演興趣。

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: 地下活動室 費用: 會員12元 非會員16元

內容: 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)

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。