


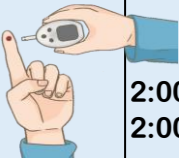






# 明愛元朗長者社區中心(天澤中心) 3月活動時間表(預告)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 (十八)	2 (十九)	3 (二十)	4 (廿一)	5 (廿二)	6 (廿三)
	10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0  2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:30 智友營(認知服務)  10:00/2:30 會員月會		9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  10:00/2:30 會員月會		10:00 e健樂月會
7 (廿四)	8 (廿五)	9 (廿六)	10 (廿七)	11 (廿八)	12 (廿九)	13 (二月)
	10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0  2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢  10:00 e健樂月會	9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:15 延智俱樂部(認知服務)	9:15 中心職員會  2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:00 精神健康急救課程 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)	10:00 星期五主場  	
14 (初二)	15 (初三)	16 (初四)	17 (初五)	18 (初六)	19 (初七)	20 (春分)
	10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0  2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:30 智友營(認知服務)	10:00 愛心義工組  2:00 耆兵壽星靚湯 2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:00 精神健康急救課程 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)	10:00 辦公室接待處會議 10:30 護老者講座-記憶與您   2:00 男士義工組	
21 (初九)	22 (初十)	23 (十一)	24 (十二)	25 (十三)	26 (十四)	27 (十五)
	10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0  2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:15 童你 zoom 4:00 童你 zoom	10:00 健康講座:認識白內障  2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:00 精神健康急救課程 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:30 護老茶室 3:30 護老者義工組	10:00 天北關注組  2:00 靚湯速遞 3:15 童你 zoom 4:00 童你 zoom 	
28 (十六)	29 (十七)	30 (十八)	31 (十九)			
	10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0  2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:00 中心代表會	9:00 精神健康急救課程 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)  2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:30 智友營(認知服務)	10:00 元極健體舞   2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班			


中心地址：天水圍天澤邨服務設施大樓6樓602室  
 明愛安老服務網址：<http://www.caritasse.org.hk>  
 查詢電話：3904 3155  
 印刷日期：18/1/2021  
 印刷份數：300份

(中心服務) 督導主任：高志堅  
 一級活動幹事：周曉楠、易栢昇、蕭小玲  
 二級文員：張凱斯 服務員：占素琮  
 (賽馬會樂齡同行計劃) 督導主任：梁梓灝  
 福利工作員：尹銘恩

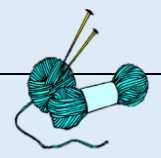


# 2021年3月活動介紹(預告)



活動名稱	日期/星期	時間	內容	費用	對象	名額	地點	負責職員	備註
收費活動 板腦還童, 奇樂無窮2.0	1、8、15、22、29/3(一)	上午10:00	由導師教授長者使用平板電腦知識	\$200	會員	10	歡聚園	周曉楠	完成課程後可獲得平板電腦一部
耆兵壽星靚湯: 蘋果雪梨腰果雪耳粟米瘦肉湯	 17/3(三)	下午2:00	湯水由中心耆兵煲湯組製作, 以外帶形式取走, 另3月份生日會員獲贈免費湯水一碗	\$6	會員	30	歡聚園	蕭小玲	壽星請在15/3前取票

活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
星期五主場	12/3(五)	上午10:00	與會員一同分享熱門新聞、社區新聞及趣聞。	會員	30	歡聚園	蕭小玲	
愛心義工組	17/3(三)	上午10:00	※ 定期聚會, 培訓義工, 增強服務知識及技巧。 ※ 按中心服務或活動需要招募合作義工。	有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工加入)	20	樂趣廊	高志堅	
護老者講座-記憶與您	19/3(五)	上午10:30	衛生署護士到中心教授不同記憶方法	護老者會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	何創傑	
男士義工組	19/3(五)	下午2:00	提升助人自助及團隊合作精神, 服務社區內有需要人士。暢談男人心聲, 建立關懷的朋友圈子。	男士會員/義工	20	緣聚軒	高志堅	
童你 zoom	23(二)、26(五)/3	下午3:15/4:00	透過義工與長者共同視訊交流, 促進人與人之間的連繫。	會員	10	ZOOM	周曉楠	
健康講座: 認識白內障	24/3(三)	上午10:00	衛生署護士到中心介紹白內障徵狀併發症及分享護眼之道。	會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	蕭小玲	
護老茶室	25/3(四)	下午2:30	護老者聚會, 分享護老者近況, 是次分享明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	護老者會員	12	歡聚園	何創傑	
護老者義工組	25/3(四)	下午3:30	護老者義工聚會, 一同計劃護老者服務, 包括協助活動推廣服務等	有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工加入)	8	歡聚園	何創傑	
長聯線上論壇 / 天北關注組	26/3(五)	上午10:00	歡迎有興趣關注地區服務設施及安老政策發展朋友參加, 一齊集結力量反映建議促成天水圍友善社區的建立。	會員、義工及有興趣關心社區人士	20	歡聚園/ 樂趣廊	高志堅	
靚湯速遞	26/3(五)	下午2:00	義工們透過送湯服務關懷獨居長者	獨居/剛出院的長者	20	探訪	蕭小玲	
元極健體舞 	31/3(三)	上午10:00	教授簡易版元極舞	會員	20	歡聚園	易栢昇	

活動名稱	日期/星期	時間	內容	費用	名額	對象	地點	負責職員	備註
U3A 鉤織班-進階班 	10、17、24、31/3(三)	下午2:00	鉤出可愛小公仔。	\$5	6	中心 齡會 人員 士/ 第三	緣聚軒	周曉楠	自備鉤針
鉤織班-入門班	10、17、24、31/3(三)	下午3:00	鉤出簡易可愛小飾物。	\$5	6		緣聚軒	周曉楠	自備鉤針

溫馨提示: 疫情下特別安排, 歡迎大家電話報名