




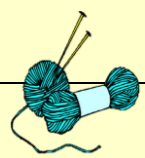
明愛元朗長者社區中心(天澤中心) 5月活動時間表

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--|---|---|---|---------------------|
| | | | | | | 1(廿十) 勞動節 |
| 2(廿一)  | 3(廿二) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 | 4(廿三) 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 | 5(廿四) 10:00/2:30 會員月會 | 6(廿五) 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 | 7(廿六) 2:00 e健樂:沙畫 | 8(廿七) |
| 9(廿八)  | 10(廿九) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 | 11(三十) 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 認知訓練(認知服務) | 12(四月) 9:15 中心職員會 2:30 e健樂:了解關節炎和自我管理 2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班  | 13(初二) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:30 耆老互助社 3:00 六湖別動隊 3:30 e健樂:細聽身體的呼喚  | 14(初三) 10:00 e健樂輕鬆一聚 11:00 康樂組 2:00 e健樂:沙畫 | 15(初四) |
| 16(初五)  | 17(初六) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 | 18(初七) 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) 3:30 生活資訊站  | 19(初八)  佛誕 | 20(初九) 9:15 智友醫社(認知服務) 10:00 愛心義工組 11:15 智友醫社(認知服務) 2:00 男士義工組 | 21(初十) 10:00 護老者講座 - 正視肩膊痛 10:00 辦公室接待處會議 2:00 靚湯速遞 2:00 中心代表會  | 22(十一) |
| 23(十二) | 24(十三) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:00 e健樂護士講座 | 25(十四) 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 認知訓練(認知服務) | 26(十五) 10:00 健康講座:高血壓知多少 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 | 27(十六) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 3:30 e健樂:細聽身體的呼喚 | 28(十七) 10:00 長聯線上論壇 10:30 天北關注組 3:30 線上會員同樂日 3:00 護老者茶室 4:00 護老者義工組 | 29(十八) |
| 30(十九) | 31(廿十) 9:00 e健樂護士諮詢 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 | | | | | |

2021年5月活動介紹

| 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 耆兵壽星靚湯: 蘋果雪梨腰果雪耳粟米瘦肉湯  | 26/5(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5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18/5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 |
|---|-----------------|---------|---|----------------------|----|-------------|---------------|----|
| 健康運動星期一  | 3、10、17、24/5(一) | 上午10:00 | 與會員每星期做運動，保持身體健康  | 會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 易栢昇 | |
| e健樂:沙畫 | 7、14/5(五) | 下午2:00 | 採用一堆細沙作畫，創造出無限可能 | 會員 | 10 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 易栢昇 | |
| e健樂:了解關節炎和自我管理 | 12/5(三) | 下午2:30 | 介紹關節炎症狀成因、症狀與處理方式 | 會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 易栢昇 | |
| e健樂:細聽身體的呼喚 | 13/5&27/5(四) | 下午3:30 | 透過靜觀練習，接觸自己的想法和情緒  | 會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 易栢昇 | |
| 耆老互助社 | 13/5(四) | 下午2:30 | 天澤邨獨居長者互相組。與大家建議鄰里關係，增強社區互助力量。 | 天澤獨居會員 | 30 | 樂趣廊 | 李穎心 (元朗中心) | |
| e健樂輕鬆一聚 | 14/5(五) | 上午10:00 | 與e健樂會員輕鬆聚一聚，分享健康資訊 | 會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 易栢昇 | |
| 生活資訊站 | 18/5(二) | 下午3:30 | 透過線上平台與長者共同交流分享及討論。  | 會員 | 20 | ZOOM | 周曉楠 | |
| 愛心義工組 | 20/5(四) | 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 | |
| 男士義工組 | 20/5(四) | 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 | |
| 護老者講座 - 正視肩膊痛 | 21/5(五) | 上午10:00 | 衛生署護士到中心講解減低關節僵硬的方法 | 護老者會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 何創傑 | |
| 靚湯速遞 | 21/5(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 | |
| 健康講座：畱血壓知多少 | 26/5(三) | 上午10:00 | 衛生署護士到訪中心講解何謂高血壓，以及血壓高的迷思。 | 會員 | 20 | 歡聚園/ 樂趣廊 | 蕭小玲 | |
| 長聯線上論壇 / 天北關注組 | 28/5(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 | |
| 護老茶室 | 28/5(五) | 下午3:00 | 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 | |
| 線上會員同樂日 | 28/5(五) | 下午3:30 | 透過線上平台與長者共同交流分享及討論。 | 會員 | 20 | ZOOM | 周曉楠 | |
| 護老者義工組 | 28/5(五) | 下午4:00 | 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 | |

| 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  | 12、26/5(三) | 下午2:00 | 鉤出可愛小公仔。 | \$5 | 6 | 三員中 七齡 / 心 | 緣聚軒 | 周曉楠 | 自備鉤針 |
| 鉤織班-入門班 | 12、26/5(三) | 下午3:00 | 鉤出簡易可愛小飾物。 | \$5 | 6 | 人第會 | 緣聚軒 | 周曉楠 | 自備鉤針 |