



我要靚D! 講座

由衛生署護士講解長者常見的皮膚問題及處理方法。

日期：2019年9月16日(星期一)

時間：上午10:15至11:15

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：即日起



春夏養生講座

分享春夏季養生之道小貼士，並教授穴位按摩的技巧，令參加者懂得如何在春夏保健以減少秋冬患病的機會，健康由自己做起。

日期：2019年9月17日(星期二)

時間：上午10:15至11:15

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：即日起

備註：此活動由男兒當自強義工小組推行



護老群英會之捧捧操(下集)

教授參加者進行健腦捧捧操，訓練手眼協調，是一項簡單而有趣的健腦運動，學習後可以在家中自行練習。

日期：2019年9月19日(星期四)

時間：上午10:15至11:15

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：即日起

備註：此活動由陪老大使協助推行



愛心剪髮服務

婦女義工為體弱長者理髮，從而舒緩護老者照顧長者之壓力。

日期：2019年9月24日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

費用：全免

對象：65歲或以上長者會員

報名日期：即日起



愛笑瑜伽推廣計劃

由一群愛笑瑜伽大使與參加者一起體驗輕鬆的愛笑瑜伽，齊齊笑著做運動，讓身心都充滿正能量！

日期：2019年10月8日、11月12日及12月10日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

費用：\$5(一堂)、\$10(兩堂)、\$15(三堂)

對象：長者會員及護老者

報名日期：9/9/2019起



高血壓知多D! 講座

由衛生署護士講解高血壓的高危因素及教導長者促進健康生活。

日期：2019年10月14日(星期一)

時間：上午10:15至11:15

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：16/9/2019起



暫託服務

為有需要長者提供中心暫託服務，加強護老者的支援，讓護老者可參加其他活動及有休息的機會。

日期：2019年10月至12月(逢星期三)

時間：上午10:00至12:00

費用：全免

對象：有需要之護老者

報名日期：即日起



認知障礙症長者治療方法及活動建議講座

由職業治療師講解有關認知障礙症之治療方法，並分享醫管局臨床指引中提及有效的減慢認知障礙症退化速度的活動建議。

日期：2019年11月18日(星期一)

時間：上午10:15至11:30

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：14/10/2019起



會員通訊內資料如有更改，一切皆以活動海報為準！敬請留意！