



## 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：2020年1月至3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

負責同事：范生



## 智樂關愛耀沙田之日營

鳴謝：老有所為活動計劃贊助

是次日營活動包括有智樂關愛耀沙田計劃回顧、嘉許禮、集體遊戲、分享時間、午膳、自由享用營內設施等。

日期：2020年1月4日(星期六)

時間：上午9:15至下午4:30

行程：中心集合→香港樟木頭老人度假中心活動及午膳→回程

費用：保證金\$20(出席者可退回保證金)

對象：長者會員、護老者

報名日期：即日起



負責同事：黃姑娘

## 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：2020年1月7日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

費用：全免

對象：65歲或以上及體弱長者會員

報名日期：即日起

負責同事：宮生



## 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：2020年1月16日(星期四)

時間：下午2:00至3:30

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：即日起

負責同事：歐姑娘



## 從「心」出發之內觀瑜珈減壓小組

鳴謝：蘋果日報慈善基金贊助

由瑜珈導師透過內觀瑜珈帶領參加者練習觀察呼吸及身心的變動，更敏銳地覺知情緒的波動，有助觀察自己的精神健康狀況，進一步認識自己。

日期：2020年2月10、17日、3月2、9日  
(逢星期一，共四節)

時間：上午10:30至11:30

費用：\$10(中心可提供瑜珈墊)

對象：長者會員及護老者

報名日期：6/1/2020起

負責同事：歐姑娘



## 愛笑瑜珈推廣計劃(四)

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

日期：2020年2月11日及3月10日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

費用：\$5(一堂)、\$10(兩堂)

對象：長者會員及護老者

報名日期：6/1/2020起

負責同事：黃生



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！