



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
順利長者鄰舍中心

e 健樂

2022 年 8 月通訊



8 月份活動出爐啦！大家把握機會報名啦！

報名詳情：請致電/WhatsApp

2345-8323/5469-2952 報名

***所有活動於 7 月 27 日(三)開始報名**

***名額先報先得**

重要消息

由於 e 健樂計劃反應熱烈，賽馬會將會繼續撥款支持計劃**延長 5 個月**，由 2022 年 8 月延期到 12 月。e 健樂會員可以繼續報名通訊內的活動，量血壓服務亦繼續維持不變，如有任何查詢，歡迎致電 /WhatsApp 5469-2952 向溫姑娘查詢。

量血壓大獎賞

為鼓勵老友記建立量血壓習慣，8月起在中心量度**超過15次血壓**，可攜帶量血壓數據紙到詢問處，換取健康食品一份。

(每人只限換領一次，送完即止)

1. 智營飲食講座

日期：1/8/2022(一)

時間：上午 9:30-11:00

內容：由中文大學賽馬會老年學研究所註冊營養師講解基本的營養知識及家居飲食小錦囊。

名額：30 名

2. 飲得健康 D

日期：3/8/2022(三)

時間：上午 10:00-12:00

內容：平時難免要同老友記相聚飲茶，今次由中文大學賽馬會老年學研究所註冊營養師講解飲茶時如何選擇健康的點心。

形式：在中心播放 ZOOM

名額：15 名

3. 腦有記認知小組(麻雀)

日期：5/8/2022(五)

時間：上午 11:00-12:00

內容：透過互動智慧桌進行實體麻雀訓練，訓練長者的腦部思考及手、眼和腦的協調。

名額：8 名

4. 吞拿魚薯仔煎餅

取材料包日期：17/8/2022(三)

取材料包時間：下午 2:00-5:30

內容：食薯仔會提高升糖指數？只要花點心思，將有營食材與薯仔融合，就可以食出健康既薯仔料理。

名額：20 名

形式：可到中心取材料包，觀看短片/食譜在家製作，完成製作請拍下完成品傳至 WhatsApp 5469-2952。

5. 核心肌肉訓練(高階)

日期：29/8/2022(一)

時間：下午 3:30-4:30(第一場) /4:30-5:30(第二場)

內容：由教練帶領大家進行一系列訓練核心肌肉的動作，鍛煉下背部、臀部及下腹部的肌肉，提高身體整體的平衡力與穩定力。

名額：每場 10 名

備註：參加者必須經職員評估身體狀況才能參與。

