



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 5 月通訊



周姑娘



5 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 向周姑娘報名

***所有活動於 4 月 27 日(三)開始報名**

***名額先報先得**

量血壓大獎賞 (拍健程式)

為鼓勵老友記居家建立量血壓習慣，2 月起使用拍健量血壓程式/血壓量度記錄表記錄超過 14 次量血壓數據可到詢問處，換取健康食品一份。

(每人只限換領一次，送完即止)

1. 順利戶外定向(運動版)

提取任務卡及工作紙日期：6/5/2022(五)

活動進行日期：6-13/5/2022

內容：住在四順區的你對自己居住的地形及環境有幾熟悉呢？今次活動會動動大家的智力及體力，在有限的時間內到達四順指定地點完成一系列輕鬆有趣的運動任務。

名額：20 個

形式：自行外出指定地點完成任務及工作紙(順利完成可獲得禮品乙份)



2. 關節炎運動與護理

日期：13/5/2022(五)

時間：上午 10:30-12:00

內容：由工程及醫療義務工作協會物理治療師講解關節炎帶來的影響及如何透過日常生活習慣保護關節。

名額：30 名

形式：線上 Zoom/實體

3. 痛症舒緩(肩頸)

日期：16/5/2022(一)

時間：下午 2:30-3:30(第一場)

下午 3:30-4:30(第二場)

內容：由體適能教練指導長者進行一系列伸展動作，舒緩肩頸膊痛。

名額：每 8 場名

形式：線上 Zoom/實體

4. 健康三色豆料理

取材料包日期：20/5/2022(五)

取材料包時間：下午 2:00-5:30

內容：豆類有豐富的蛋白質，也是素食者的絕佳蛋白質來源。今次會使用具有豐富蛋白質及膳食纖維的鷹嘴豆、豆干、毛豆煮出色香味俱全的料理。

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周姑娘 WhatsApp。



5. 長者睡眠健康

日期：25/5/2022(三)

時間：下午 3:30-4:30

內容：由公開大學註冊護士林姑娘講解長期失眠的成因及如何透過日常生活建立健康的睡眠習慣

名額：30 名

形式：線上 Zoom/實體

