

青衣長者鄰舍中心 2024年11月份活動節目表

| 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 1十月 | 週六 2初二 |
|----|--|--|--|---|--|---|
| | <p>備註1: 中心活動有機會因應惡劣天氣情況而作出取消或改期。 職員會於活動前通知所有參加者。敬請留意。</p> <p>備註2: * 本中心與CIIF合辦之活動 ★外出活動</p> <p>聖經金句: 我要向山舉目, 我的幫助從何而來? 我的幫助從造天地的耶和華而來。 (詩篇 121: 1-2)</p> | | | | | |
| |  | | | | | |
| 3 | <p>4初四</p> <p>10:00 護老手作坊—圍圈畫 2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)④</p> <p>2:00 愛「護」友加- 中醫與精神健康講座</p> | <p>5初五</p> <p>9:30 *關愛大使電話慰問服務 — 義工招募 (11月)</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑧</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)④</p> <p>1:00 綜合英文班(第三期)24-25年 —唱歌學英文⑩</p> <p>2:00 中華文化班(第三期)24-25年 —成語篇(III)⑩</p> <p>3:15 時代金曲研習班(第三期)24-25年⑨</p> | <p>6初六</p> <p>9:30 簡易家居維修班—家塗四壁</p> <p>10:00 義工電話關心一線通 (2024年第三季)</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組 (10月-12月)④</p> <p>2:00 再走一步護老同行小組②</p> | <p>7立冬</p> <p>9:30 ★愛「護」友加- 心渡遊(2024年11月)</p> <p>10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年④</p> <p>2:00 老有所為日-齊做活力操</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> | <p>8初八</p> <p>9:30 剪髮服務(2024年11月)</p> <p>10:00 義工電話關心一線通(2024年第三季)</p> <p>1:15 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第二期)⑦</p> <p>2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> | <p>9初九</p> <p>9:00 *大型友善探訪</p> <p>10:00 照顧者心事台①</p> <p>11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:00 護老者園藝治療小組④</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> |
| 10 | <p>11十一</p> <p>9:30 *動動腦筋我至叻</p> <p>11:00 *「時間銀行」兌換站</p> <p>2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)⑤</p> <p>2:15 銅線花UV燈小擺設</p> <p>4:00 在職護老好幫手— 寶石蠟燭工作坊</p> <p>4:15 ★明愛中學陪你玩</p> | <p>12十二</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑨</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑤</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文④</p> <p>2:00 中華文化班(第四期)24-25年①</p> <p>2:30 *「親近鄰舍」社區宣傳服務</p> <p>3:15 時代金曲研習班(第三期)24-25年⑩</p> | <p>13十三</p> <p>9:00 護士診所(2024年11月)</p> <p>10:00 長者簡易拳擊初入門</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組 (10月-12月)⑤</p> <p>2:30 老有所為活動計劃頒獎禮</p> | <p>14十四</p> <p>10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑤</p> <p>2:00 再走一步護老同行小組③</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>4:00 男士組(手機應用篇)(9月-11</p> | <p>15十五</p> <p>9:30 *家居環境安全評估及上門服務</p> <p>9:30 米蘭牌</p> <p>10:30 米蘭牌</p> <p>2:30 輪椅維修講座</p> | <p>16十六</p> <p>10:00 通訊耆兵義工(2024年第三季)</p> <p>10:00 照顧者心事台②</p> <p>2:00 護老者園藝治療小組⑤</p> |
| 17 | <p>18十八</p> <p>10:00 11月中心資訊日暨會員迎新 及樂齡科技體驗</p> <p>2:00 「智」老友同你玩IPAD</p> <p>2:00 *護航大使培訓— 血壓控制問與答(網上講座)</p> <p>15:30 義工與你整餃子</p> | <p>19十九</p> <p>9:15 *關愛大使探訪服務</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑩</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑥</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文②</p> <p>0:00 中華文化班(第四期)24-25年②</p> <p>2:00 時代金曲齊唱研習班 (第四期)24-25年①</p> | <p>20二十</p> <p>9:30 飲得營養(2024年11月)</p> <p>10:00 雅培活動: 骨質密度檢查(2024年11月)</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組 (10月-12月)⑥</p> <p>2:00 再走一步護老同行小組④</p> <p>4:15 ★明愛中學陪你玩</p> | <p>21廿一</p> <p>10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑥</p> <p>1:30 愛「護」友加- 護老肌理畫</p> <p>2:00 男士組(資訊科技篇)(9月-11</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> | <p>22小雪</p> <p>1:15 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練</p> <p>2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> | <p>23廿三</p> <p>10:00 照顧者心事台③</p> <p>11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:00 護老者園藝治療小組⑥</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> |
| 24 | <p>25廿五</p> <p>10:00 衛生署健康講座— 長者的口腔健康</p> <p>10:00 ★護老者秋日悠悠遊</p> <p>10:00 義工電話關心一線通 (2024年第三季)</p> <p>2:30 米蘭牌 米蘭牌</p> | <p>26廿六</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑦</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文③</p> <p>2:00 中華文化班(第四期)24-25年③</p> <p>3:15 時代金曲齊唱研習班 (第四期)24-25年②</p> | <p>27廿七</p> <p>10:00 青衣資源齊齊識</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組 (10月-12月)⑦</p> <p>2:00 *關愛大使培訓— 如何改善坐骨神經痛(網上講</p> <p>2:00 再走一步護老同行小組⑤</p> | <p>28廿八</p> <p>10:00 快活三寶(2024年11月)</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> | <p>29廿九</p> <p>10:00 通訊耆兵義工(2024年第三季)</p> <p>10:00 *「時間銀行」義工服務核心會議</p> <p>11:30 *「時間銀行」兌換站</p> <p>1:15 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練</p> <p>2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第二期)⑧</p> <p>3:30 在職護老好幫手-霓虹燈工作</p> | <p>30三十</p> <p>10:00 照顧者心事台④</p> <p>11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:00 護老者園藝治療小組⑦</p> |