



我怎樣支持長者康健活動?

- 您有空做志願者嗎?

我們誠意邀請醫護工作者替長者量度血壓及營養健康諮詢。

我們召集按摩技術人員和培訓志願學員。

我們也招募志願工作者幫助活動班登記, 安排培訓班和社交活動等。

- 請捐助支持我們!

捐助可郵寄到以下的地址:

North Shore Keep Well Society
600 West Queens Road
North Vancouver, BC V7N 2L3

捐款\$10.00或以上可得退稅收條。

Charitable Registration
897468351RR0001
#0899336-09

我們活動經費的贊助者:

The NS Keep Well Society is funded by donations from our program participants, VCH, PARC, District of North Van, City of North Van, District of West Van, North Shore Community Foundation, West Van Community Foundation, Service Clubs and Societies. NV Community Centres, North Shore Neighbourhood House, Silver Harbour, West Van Seniors Activity Centre and WV Kiwanis 以上的團體免費借用活動場地給長者康健活動。

怎樣可以參加活動?

閣下如欲參加各項預定活動,可於指定地點及時間開始前十五分鐘到達即可我們熱烈地歡迎您們參加。請用電話或電郵聯絡我們,我們會盡快回答的。

此宣傳冊由以下商戶贊助:



February 2020



The NS Keep Well Society's 目標是鼓勵及幫助長者有更多健康活動,更加積極參予社交活動,和無約制的互動。

55歲或以上的長者人仕

有七個可自由插入參加的活動節目

輕度運動鍛煉

站立和坐著均可做的鍛煉

血壓檢查及健康指導

按摩

肩部,手部和脚部

食物營養及體重

信息和推薦

各種培訓班

社交活動

Keep Well

是非營利的社區組織活動,已服務了33年.全部活動都不用收費。

NORTH SHORE KEEP WELL SOCIETY - 時間表 - 九月至六月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>North Shore Neighbourhood House 225 East 2nd Street North Van. V7L 1C4</p> <p>9:30 - 10:30 輕度運動鍛煉 10:30 - 12:00 多元化活動</p> <p>每月的最後一個星期一 鬆餅, 咖啡和演講嘉賓</p>	<p>Parkgate Community Centre 3625 Banff Court North Van. V7H 2Z8</p> <p>9:30 - 10:30 輕度運動鍛煉 10:30 - 11:30 多元化活動</p> <p>每月的最後一個星期二 鬆餅, 咖啡和演講嘉賓</p>	<p>Silver Harbour Centre 144 East 22nd Street North Van. V7L 4L5</p> <p>9:30 - 10:30 輕度運動鍛煉 10:30 - 11:30 多元化活動</p> <p>每週咖啡和零食. 每月的最後一個星期三有演講嘉賓</p>	<p>West Vancouver Seniors' Activity Centre 695 - 21st Street West Van. V7V 4A7</p> <p>9:00 - 10:00 輕度運動鍛煉 10:00 - 11:00 多元化活動</p> <p>每週-自助餐廳有咖啡和午餐</p>	<p>St. Stephen's Parish 1360 East 24th Street North Van. V7J 1R5</p> <p>9:30 - 10:30 輕度運動鍛煉 10:30 - 12:00 多元化活動</p> <p>每月的最後一個星期五 鬆餅, 咖啡和演講嘉賓</p>
<p>Delbrook Recreation Centre Arbutus Room 851 West Queens Road North Van. V7N 4E3</p> <p>11:00 - 12:00 輕度運動鍛煉 12:00 - 1:00 多元化活動</p> <p>每月的最後一個星期一 鬆餅, 咖啡和演講嘉賓</p>	<p>West Vancouver Kiwanis The Great Hall 999 21st Street West Van. V7V 0B4</p> <p>11:00 - 12:00 輕度運動鍛煉</p>			

- 輕度運動鍛煉, 耐力和平衡運動, 站立和坐著, 並使用一些設備。在整個七月和八月期間, 一些場地繼續進行演習
- 多元化活動 數場地提供以下服務: 血壓檢查和健康指導, 肩部按摩, 手足按摩, 體重檢查, 營養, 信息和推薦
- 演講嘉賓和社交活動提供

Tel: (604) 988 - 7115 ext 27 Email: keepwellsociety@telus.net Website: www.keepwellsociety.ca



North Shore Keep Well Society



@KeepWellSociety



@keepwellsociety