



我怎样支持长者康健活动?

- 贡献出你的时间做志愿者!

我们需要能够测量血压并提供营养咨询的健康专业人士。我们需要接受过按摩培训或愿意接受按摩培训的人。我们需要人们帮助进行课程注册以及教育和社交活动。

请捐助支持我们!

捐助可邮寄到以下的地址:

North Shore Keep Well Society
1733 Lions Gate Lane,
North Vancouver, BC V7P 0C7

捐款\$25.00或以上可得退税收条.

Charitable Registration
897468351RR0001
#0899336-09

我们活动经费的赞助者:

NS Keep Well Society 的捐款资助来自我们的计画参与者, 包括: 温哥华沿海健康局、**PARC**、北温区、北温市、西温区、北岸社区基金会、西温社区基金会、及服务俱乐部和社团。

所有的运动教练均在BCRPA获得了老年人认证。感谢任何金额的捐赠。

内华达州社区中心、北岸邻里之家、银港、西范老人活动中心和西维吉尼亚基瓦尼斯以上的团体免费借用活动场地给长者康健活动。

怎样可以参加活动?

阁下如欲参加各项预定活动, 可于指定地点及时间开始前十五分钟到达即可! 欢迎您们参加活动. 请致电或电邮联络我们, 我们会尽快回答的.

此宣传册由以下商户赞助:



The NS Keep Well Society's 的目标是鼓励和帮助老年人通过过上积极独立的生活来保持健康。

55岁或以上的长者人仕

有八个可自由插入参加的课

轻度运动锻炼

站立和坐着均可做的锻炼

血压检查

及健康指导

按摩

肩部,手部和脚部

食物营养及体重

信息和推荐

各种培训班

社交活动

Keep Well 是非营利的社区组织活动, 已服务了超过**35**年. 全部活动都不用收费.

December 2023

NORTH SHORE KEEP WELL SOCIETY – 时间表

周一	周二	周三	周四	周五
Zoom 线上运动课程 网上报名，请联系 www.keepwellsociety.ca 9:00 - 10:00 轻度运动锻炼	Parkgate Community Centre 3625 Banff Court North Van. V7H 2Z8 9:30 – 10:30 轻度运动锻炼 10:30 – 11:30 BP 诊所及其他活动	Zoom 线上运动课程 网上报名，请联系 www.keepwellsociety.ca 9:00 - 10:00 轻度运动锻炼	Lions Gate Recreation Centre 1733 Lions Gate Lane North Van. V7P 0C7 10:00 – 11:00 轻度运动锻炼 11:00 – 12:00 实践活动： BP 诊所及其他活动	Silver Harbour Centre 144 East 22 nd Street, North Vanc. V7L 4L5 9:30 - 10:30 轻度运动锻炼 血压诊所及其他活动 (以前是 LynnWoods)
North Shore Neighbourhood House 225 East 2 nd Street North Van. V7L 1C4 9:30 - 10:30 轻度运动锻炼 BP 诊所		Silver Harbour Centre 144 East 22 nd Street North Van. V7L 4L5 9:30 - 10:30 轻度运动锻炼 BP 诊所		West Vancouver Kiwanis 959 21 Street West Van. V7V 4Y3 9:30 – 10:30 轻度运动锻炼 BP 诊所
Delbrook Recreation Centre Arbutus Room 851 West Queens Road North Van. V7N 4E3 11:00 – 12:00 轻度运动锻炼 BP 诊所		West Vancouver Seniors' Activity Centre 695 – 21 st Street West Van. V7V 4A7 11:15 – 12:00 轻度运动锻炼 12:00 – 12:45 BP 诊所及其他活动		

• 轻度运动——力量、耐力和平衡练习、站立和坐着以及使用一些设备。

电话: (604) 988-7115 ext 3001 信箱:keepwellsociety@telus.net 网址: www.keepwellsociety.ca



North Shore Keep Well Society



@KeepWellSociety



@keepwellsociety

贊助商：溫哥華沿海衛生局、PARC退休生活、GMR基金會、北溫哥華社區基金會、北溫哥華市、西溫哥華市、西溫哥華基金會