

## 長者時事組

本中心每月均會舉行長者時事組，與長者一起討論長者及社區議題，並會宣傳長者活動，與長者一起走向社區。

介紹長者權益資訊 \* 討論社區議題 \* 讓長者表達意見

2013 年 5 月至 8 月

### 堅尼地城區長者時事組

日期：2013 年 5 月 31 日(星期五)

2013 年 6 月 28 日(星期五)

2013 年 8 月 30 日(星期五)

\*7 月暑假休會

時間：下午 2 時至 4 時

地點：堅尼地城社區綜合大樓

堅尼地城石山街 12 號 (西環郵政局旁)

~注意~

小組日子或有改動，請先  
致電本中心查詢

### 西營盤區長者時事組

日期：2013 年 5 月 10 日(星期五)

2013 年 6 月 14 日(星期五)

\*7 月及 8 月暑假休會

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

地點：西營盤正街街市 2 樓 正街熟食中心紫京海鮮飯店

歡迎區內長者參與，費用全免

工作人員：何國禧 / 譚安業

查詢電話：2816 8044

退有所為

## 退休人士 優化生活計劃

退休的生活看似悠閒，  
但其實又可以叫人，  
活得充實而精彩。

活動由「退休人士」義工譚美寶女士教授「坐式太極」，讓不同能力的長者均有機會接觸太極，激起長者多做運動的動力。本次教授的「坐式太極」更讓行動不便的長者可以坐在椅上「靜態運動」。

內容： 坐式太極招式  
日期： 4月11日至5月30日(逢四)  
時間： 下午2:30至下午3:30  
地點： 本中心/石山街綜合大樓  
對象： 長者(65歲以上)  
名額： 15  
收費： 免費

(備註：參加者自備食水及毛巾)



書法研習

日期： 5月8日至6月5日(逢三)  
時間： 上午10:30至11:30  
地點： B306室  
對象： 已退休人士或準備退休之人士  
名額： 15人  
收費： \$50(會員)/\$80(非會員)

## 天台有機種植

日期： 4月9日至5月28日(逢二)  
時間： 上午10:30至12:00  
地點： A004室及天台  
對象： 已退休人士或準備退休之人士  
名額： 15人  
收費： \$100(會員)/\$130(非會員)

