

2024年11月份中心活動表

更新日期： 24/10/2024

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27	28	29	30	31	1	2
					10:00 MLC 老友茶居 10:15 樂·動不老計劃 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 社區生活技巧小組 12:00 講飲講食認知訓練	12:00 生活小貼士  13:00 電影欣賞
3	4	5	6	7	8	9
	10:00 老友所為 - 雜耍練習生 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 舊日情懷 13:30 玩轉星期一	10:00 MLC 老友茶居 10:30 現實導向小組 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮	10:30 懷緬治療 10:30 橡筋操 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 音樂治療小組 13:30 MLC 椅子舞	10:30 和諧粉彩小組 12:00 舊日情懷 13:00 OT認知訓練小組 13:30 衛生署健康講座 (糖尿病患者的健康飲食)	10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 社區生活技巧小組 12:00 娛樂無窮	12:00 生活小貼士 自立支援 12:00 心靈洗滌小組 13:00 電影欣賞
10	11	12	13	14	15	16
	10:00 老友所為 - 雜耍練習生 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 塑膠彩繪畫 13:30 玩轉星期一	10:00 MLC 老友茶居 10:30 現實導向小組 10:30 橡筋操 12:00 塑膠彩繪畫 12:00 舊日情懷	10:30 懷緬治療 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮 12:00 音樂治療小組 13:00 OT認知訓練小組 13:30 MLC 椅子舞	中旅 心行 週年 	10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 社區生活技巧小組 12:00 講飲講食認知訓練	12:00 生活小貼士  13:00 電影欣賞
17	18	19	20	21	22	23
	10:00 老友所為 - 雜耍練習生 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 舊日情懷 13:00 OT認知訓練小組 13:30 玩轉星期一	10:00 MLC 老友茶居 10:30 現實導向小組 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮	10:30 懷緬治療 10:30 橡筋操 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 音樂治療小組 13:30 MLC 椅子舞	10:00 樂在棋中 10:30 和諧粉彩小組 12:00 舊日情懷 14:00 氣功班 	10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 社區生活技巧小組 12:00 娛樂無窮	12:00 生活小貼士 自立支援 12:00 心靈洗滌小組 13:00 電影欣賞
24	25	26	27	28	29	30
	自立支援 10:30 心靈洗滌小組 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 塑膠彩繪畫 13:30 玩轉星期一	10:30 現實導向小組 10:30 橡筋操 12:00 塑膠彩繪畫 12:00 舊日情懷	10:30 懷緬治療 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮 12:00 老友(自煮)工作坊  12:00 音樂治療小組 13:30 MLC 椅子舞	10:00 樂在棋中 10:30 和諧粉彩小組 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 老友(自煮)工作坊 13:00 OT認知訓練小組  14:00 氣功班 	10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 愛笑瑜珈體驗 12:00 舊日情懷 13:00 社區生活技巧小組	12:00 生活小貼士  13:00 電影欣賞
中心恒常活動		備註				
8:45-10:45 每天早上運動 10:30 椅上操 10:30 / 12:30 感官治療 12:00 桌遊時間 13:00 電影欣賞 每月健康檢查:量度體重:1,4/11		老友(自煮)工作坊 透過與會員一同製作不同簡單食物,令他們重拾自信而烹調好的成品會與中心會員分享,同時達到自立支援效果。 				
自立支援 - 心靈洗滌小組 部分會員因不同原因未能如常返教會,開設小組以滿足有信仰長者屬靈上需要,同時達到自立支援效果。		社署資助活動 - 老友所為(雜耍練習生) 由雜耍導師設計可行而具趣味的雜耍課程,既能鍛鍊上肢的活動能力;亦能訓練不同的認知功能。在過程中,亦能帶來滿足感及自我效能感。 愛笑瑜珈體驗 透過模仿「小孩」般盡情遊戲及放聲大笑,純粹講求「無原因」的笑,從而改善情緒、放鬆身體,大大提高睡眠質素,絕對是有效、可靠、成本低、持續性高、沒有副作用的「情緒良藥」!				