



2019年1月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 元旦 公眾假期	2 廿七 9:00 友腦「社區」義同行服務 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 3:00 健康生活齊共創-柔力球*	3 廿八 9:00 開心腦友健智班 1-3/19 9:00 太極同樂聚* 10:00 友腦「鄉郊」義同行服務* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂 4:00 健步足球*	4 廿九 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 健康生活齊共創-地壺	5 小寒 8:30 「認知無障礙大行動」分享會* 9:30 友腦有義定期義工訓練及聚會 10:30 老有所為活動計劃「面面觀」* 12:00 起動傳城(清河服務)* 2:00 玩出溝通來 2:00 馬錦明中學天平服務日 1/2019 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
6 初一	7 初二 10:00 義無限-體驗大不同 12:00 長者飯堂 2:00 友「腦」繽紛樂作品展覽日*	8 初三 9:00 太極同樂聚* 9:00 中文樂「愛同行」社區關愛行動(清河)* 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 3:00 健康生活齊共創-伸展運動 4:00 勵群匯會議	9 初四 9:00 友腦「社區」義同行服務 10:00 愛同行小組 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 3:00 健康生活齊共創-柔力球*	10 初五 9:00 開心腦友健智班 1-3/19 9:00 太極同樂聚* 10:00 友腦「鄉郊」義同行服務* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂	11 初六 9:00 絲花班 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 健康生活齊共創-地壺	12 初七 8:00 制服團隊海外交流團* 9:00 卡拉OK大聯盟 2:00 腦友相聚一刻 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
13 初八	14 初九 (資訊速遞) 8:45 第一場例會 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會 3:45 有營美食製作體驗	15 初十 9:00 太極同樂聚* 9:00 中文樂 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 2:00 健康生活齊共創-柔力球* 3:00 健康生活齊共創-伸展運動	16 十一 9:00 友腦「社區」義同行服務 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 12:30 中心旅行-九龍會所服務日*	17 十二 8:45 男人幫* 9:00 開心腦友健智班 1-3/19 9:00 太極同樂聚* 10:00 友腦「鄉郊」義同行服務* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂	18 十三 9:00 絲花班 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:15 天晴會所服務日	19 十四 9:00 卡拉OK大聯盟 10:00 馬錦明中學軍地服務日* 11:00 馬錦明中學認知障礙教育 1/2019* 12:00 護老福樂聚餐* 2:00 安靜己心運動班 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
20 十五	21 十六 9:00 樂行義工組 9:30 義無限-體驗大不同 10:00 護老專題 12:00 長者飯堂 4:00 記憶遊戲	22 十七 9:00 太極同樂聚* 9:00 中文樂 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂	23 十八 9:00 友腦「社區」義同行服務 10:00 愛同行小組 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂	24 十九 9:00 開心腦友健智班 1-3/19 9:00 太極同樂聚* 10:00 友腦「鄉郊」義同行服務* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂 2:00 樂齡女童軍	25 二十 9:00 絲花班 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 6:00 寶萊由心出發團年夜 2019 *	26 廿一 中心同工退修日 全日暫停開放
27 廿二	28 廿三 (資訊速遞) 8:45 第一場例會 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會	29 廿四 9:00 太極同樂聚* 9:00 中文樂 9:30 「愛同行」社區關愛行動(軍地)* 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 2:30 護老新知:骨骼與肌肉健康-「骨肉」相連 3:00 賣奶粉	30 廿五 9:00 友腦「社區」義同行服務 10:00 愛同行小組 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂	31 廿六 9:00 開心腦友健智班 1-3/19 9:00 太極同樂聚* 10:00 友腦「鄉郊」義同行服務* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂 1:00 徐展堂幼稚園服務 3:00 「愛同行」社區關愛行動(天平山村)*		

1 月活動推介

「認知無障礙大行動」分享會

簡介：
社署委託香港認知障礙症協會，在全港舉辦「認知友善好友」分享會。向參與人士介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者的訊息。可登記成為「認知友善好友」。

日期：2019 年 1 月 5 日(星期六)

時間：上午 9 時 30 分至 11 時

集合地點：中心

活動地點：大埔富善邨富善社區會堂禮堂

對象：中心會友

名額：25 名

收費：全免

友「腦」繽紛樂作品展覽日

簡介：
本年度獲「社會福利署老有所為活動計劃」贊助，舉辦「友腦·有義」計劃，目的旨在發展義工潛能，在社區、鄉郊、家居及院舍各個層面，齊心服務長者。

日期：2019 年 1 月 7 日(星期一)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

對象：社區人士

地點：上水中心購物商場地下

內容：

- 1) 長者手工作品展覽；
- 2) 非洲鼓韻樂飛揚(表演)；
- 3) 健腦指揮操(表演)；
- 4) 計劃參加者分享；
- 5) 義工嘉許儀式；
- 6) 攤位遊戲；

寶萊由心出發團年夜 2019

日期：2019 年 1 月 25 日(星期五)

時間：下午 6 時至 9 時

地點：上水煌府婚宴專門店

(上水匯 12 樓)

內容：團年飯、遊戲等