

護老者支援服務

對象：護老者及會員 費用：免費(除特別注明項目)
 報名方法：按報名日期到中心接待處報名；免費活動可致電/
 WhatsApp 報名(報名或會稍有延遲)
 備註：以 Zoom 進行之活動，參加者如有 Zoom 技術疑問，
 請盡快向中心職員查詢。

日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容/費用	備註
報名日期：即日起			
10月11日(三) 上午 10:00-11:00 活動室	「郁」得健康 (歐姑娘)	-體能活動的重要性及其益處 -有關體能活動的錯誤觀念 -適當選擇體能活動 -進行體能活動的注意事項 -運動的基本技巧	-合辦：衛生署深水埗 長者健康外展隊 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展隊委 派之職員林姑娘
報名日期：10月10日起			
10月25日(三) 下午 2:30-3:30 活動室	照顧者頸硬膊痛 有法子 (歐姑娘)	-製作自己的香薰成品及進行 簡單肩頸運動。 -費用\$5	-香薰精油敏感者不適合 參與
10月24日(二) 上午 10:45-12:00 活動室	護老地壺初體驗 (布姑娘)	-進行地壺球體驗	-從未接觸地壺球之護老者
報名日期：10月26日起			
11月15日(三) 上午 10:00-11:00 ZOOM	糖尿病患者的 健康飲食 (歐姑娘)	-糖尿病患者的基本飲食原則 -糖尿病患者的營養需要及 醣質食物交換法 -如何設計一份糖尿病患者的 餐單	-合辦：衛生署深水埗 長者健康外展隊 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展隊委 派之職員林姑娘
11月20日(一) 上午 10:30- 11:30 活動室	社區資源講座： 如何申請安老院 及社區支援的服 務 (陸姑娘)	-簡介社區上支援長者的服務 -講解長者長期護理服務 類別、服務內容及申請方法 -介紹中心護老者服務	-對象：護老者、會員 及社區人士
11月23、30日 (四) 下午 1:15-2:45 活動室	照顧者香薰 按摩小組 (歐姑娘)	-專業香薰按摩師介紹及示範 香薰按摩 -學習如何自我舒緩壓力	-合辦：自在社 DP Wings -歡迎會員/護老者帶同照顧 的親友一同參與