

給55歲以上會員的本拿比鄰舍中心最新消息

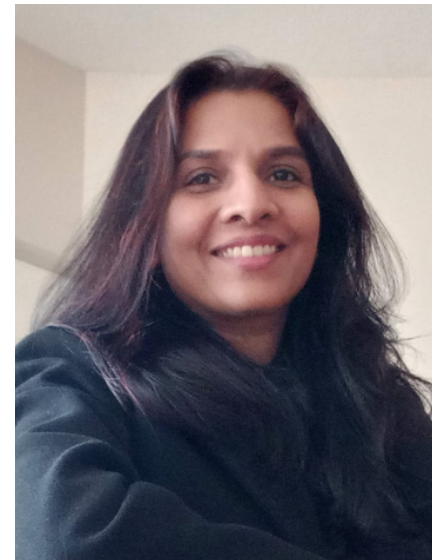
來認識 Swapna Antony! TAPS 的協調員!

本期內容

職員消息	1
本拿比鄰舍中心 的新消息	2
寵物天地	5
假日小煮意	6
健康小運動	8
55+ 活動	10
猜謎小遊戲	22

1) 你在中心的角色是?

我是 BNH 的 TAPS 協調員：我正在開發和實施 BNH 第一個供成人參與的日間計劃！該計劃適合社交活動受限的長者。我還會與由其他社區機構推薦的長者聯繫。



2) 你喜歡你在中心的角色甚麼部份?

我喜歡做很多事情，但我喜歡我的工作是因為它激發了我的工作精神。我可以利用我的技能、教育和時間來帶出正面的影響！這讓我非常高興。另外，我非常喜歡 BNH 和我的同事的工作文化——每個人都很友好和很支持我。

3) 告訴我們有關你的趣事吧!

我從不對在公園散步說“不”！而且，我是個愛樹的人——在公園裡，你會看到我深情地看著樹木，撫摸著樹皮，並在 Google 上研究它們以了解更多信息。每當我的女兒問我想要什麼樣的生活時，我都會說：“我想成為森林中的一棵雪松樹，靠近溪流。”

重要新消息!

Burnaby Neighborhood House 建議在我們的建築物和活動中佩戴口罩。請注意，一些特別的綫下面對面課程將繼續要求佩戴口罩，例如我們的網吧。不確定您的活動是否需要戴口罩？請致電我們的辦公室（南：604-431-0400 或北：604-294-5444）。謝謝您的合作！

COVID-19 疫苗加強劑

需要預訂您的 COVID-19 疫苗加強劑嗎？致電 1-833-838-2323 或訪問 <https://www.getvaccinated.gov.bc.ca/s/>

需要前往接種 COVID-19 疫苗嗎？我們能提供交通：

1. 註冊你的疫苗：<https://www.getvaccinated.gov.bc.ca/s/>
2. 填寫表格（僅限線上）：<https://www.fraserhealth.ca/bookaride>
3. Fraser Health 會在**1-3個工作天**通知你預約的時間和日子及交通安排。

感謝 Fraser Health, Translink, BC Transit 和 HandyDART!

需要幫助？

請致電 604-431-0400 或電郵到 alexish@burnabynh.ca 聯絡 Alexis

COVID-19 快速測試

您可以從本地藥房領取免費的快速抗原測試套裝！請攜同你的個人健康號碼（PNH）。

測試套裝只應在你出現 COVID-19 症狀，並想確認陽性或陰性結果時才應使用。每人每 28 天可以領取 1 個測試套裝。你**不能**付款另行購買。

免費報稅服務 2022

自 6 月 1 日起，我們將預訂延遲報稅。完成預篩選預訂表格
<https://burnabynh.ca/volunteer-income-tax-program/>

如果您有資格獲得這項免費服務，請稍候 BNH 代表在 2-5 天內致電您預約您的報稅時間。



慶祝本拿比的長者 活動及服務展

**日期:**

2022 年 6 月 11 日, 星期六

時間:

上午 10:00 - 下午 3:00

地點:

Bonsor Recreation Complex
6550 Bonsor Ave, Burnaby

費用:

免費! 提供茶點

展覽時間:

10:00 AM-1:30 PM

快來和當地的老年人服務商談談吧!

主持人: 1:30PM-2:55PM

Chris Chan

旅行培訓經理, 交通工具使用

主題: 在新常態下使用公交工具

Karen Tyrell

腦退化症顧問、教育家、作家

主題: 腦退化症護理的自主性和安全性



如需更多信息, 請通過

faryar@bbyseniors.ca 或 604-375-5778

聯繫 Faryar

感謝我們的讚助商

Burnabynow
Vancity





I Am Not Old

By: Nandita Shailesh Shanbhag

Published: February 2019



My eyes are fine; they are just printing words small.
I just use a walking stick to seem stately and tall.

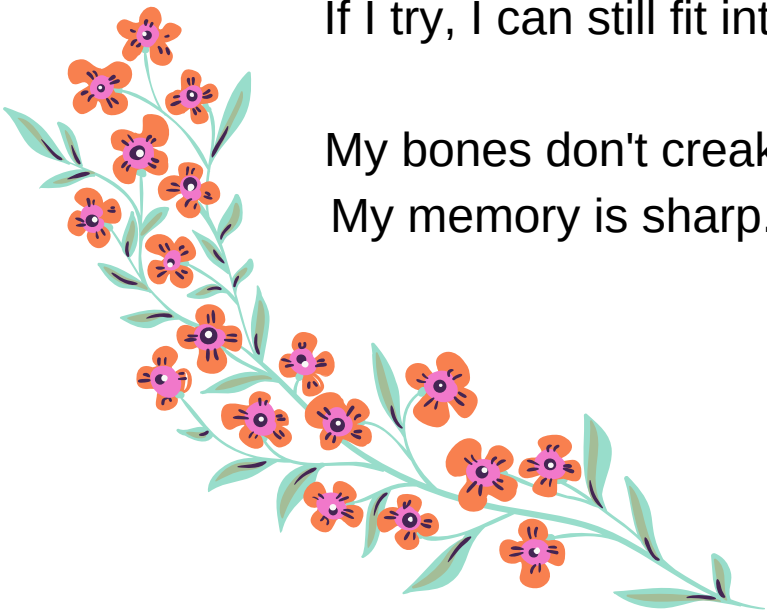
Nothing is wrong with my sense of smell.
My ears are fine if you don't whisper but yell.

The wrinkles are just laugh lines; they will go away.
It is fashion that has turned my hair from black to grey.

It's the cold, not age that is stiffening my knees.
I like to hum as I walk; it's not a wheeze.

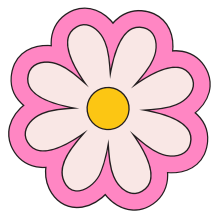
What extra kilos? My scale is broken down.
If I try, I can still fit into my wedding gown.

My bones don't creak; my shoes are new.
My memory is sharp. Oh, do I know you?





來認識Naythan的小狗 - Daisey!



1. 你是怎麼決定你寵物的名字的?

- Daisey 在我得到她之前就被命名了——我覺得這與她的個性和可愛相得益彰

2. Daisey 是如何成為您家庭的一員的?

- 我們的狗 Junior 於 2021 年 8 月因癌症去世，在悲傷之後，我覺得我需要一個毛茸茸的朋友來照亮我的房子並讓我保持活躍。我們從Heart and Soul基金會收養了她。

3. 關於您的寵物的有趣事情?

- 出生在曼尼托巴省的溫尼伯。她在 2021 年 11 月的 Coquihalla 洪水期間與其他 75 只動物一起來到溫哥華。Daisey 是 Lab/Pitbull 的組合。

4. Daisey 有什麼特別的天賦嗎?

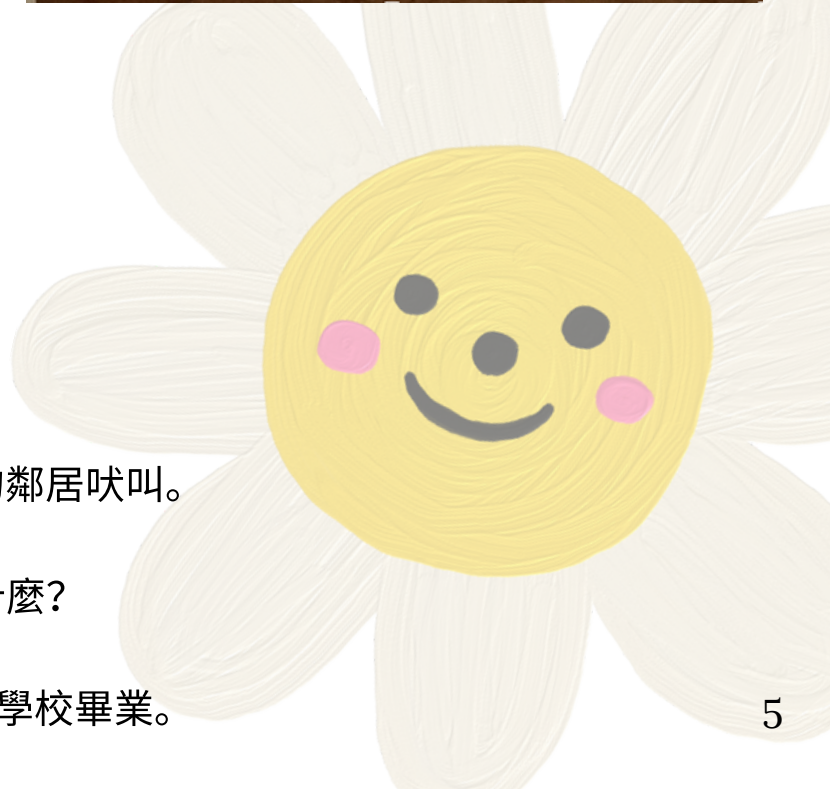
- 她就是特別可愛!

5. Daisey 有最喜歡的消遣嗎?

- 在開花的花園挖洞，無緣無故地對我的鄰居吠叫。

6. 你和 Daisey 在一起的最快樂的時刻是什麼?

- 帶她去訓練，然後從 PetSmart 的小狗學校畢業。



三文魚土豆餅

超級容易就可以用罐裝鮭魚和速溶土豆泥或剩下的鮭魚和土豆泥製作。香脆可口，非常適合作為零食、午餐或晚餐食用。小朋友也很喜歡！

材料:

八個

- 14 oz 鮭魚（不到 2 杯）- 罐裝（瀝乾）、袋裝或煮熟並冷卻
- 2杯 土豆泥（你可以用剩下的或速溶的）
- ½杯 麵包屑
- 1湯匙 幹蒔蘿（或您選擇的香草）
- 1-2湯匙 橄欖油烹飪
- 1個 雞蛋



製作方法:

1. 用叉子在一個大碗裡把鮭魚弄碎。
2. 加入土豆泥、麵包屑、蒔蘿和雞蛋；混合均勻。
3. 形成8個相等的肉餅。如果您想要較小尺寸的餡餅作為零食或沙拉的配料，您也可以形成 12-16 個迷你餡餅。
4. 可選：如果你想確保它們在煎炸時不會粘在平底鍋上，或者如果你想要額外脆的餡餅，則在每個餡餅上塗上額外的麵包屑。

三文魚土豆餅 - 續篇

製作方法：

5. 中火預熱一個大不粘鍋，加入1-2湯匙橄欖油。小心地將 4 個肉餅放入熱油中，每面用中火煮 3-4 分鐘，小心翻轉。讓肉餅兩面變成金黃色，但不要讓它燒焦。用紙巾把煮熟的肉餅放在盤子裡，加入更多的油來煮剩下的肉餅。

您可以搭配沙拉，意大利面，米飯或漢堡麵包一起享用。

上菜前的選擇：

- 將番茄醬或辣醬與蛋黃醬混合製成醬汁
- 與檸檬汁一起食用



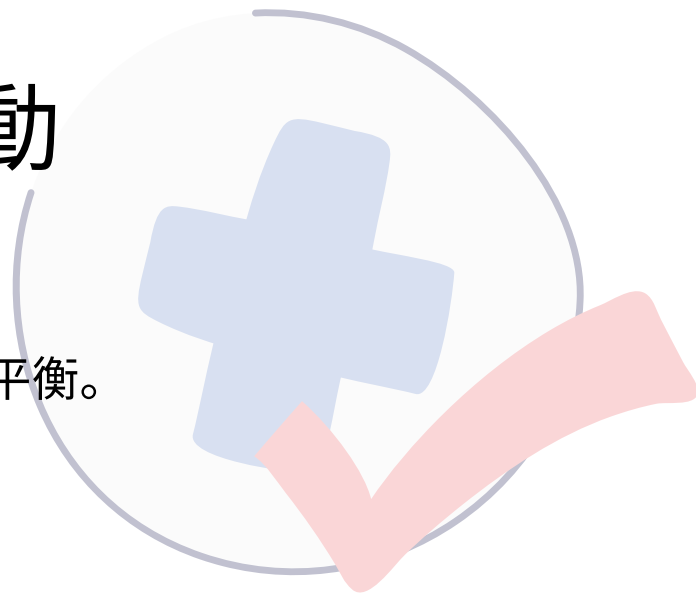
健康小運動

Flamingo Stand

這項練習有助於建立核心肌肉的穩定性和平衡。



1. 站直，雙腳穩固。
2. 抬起一條腿，同時將另一條腿牢牢固定。
3. 保持姿勢10秒。
4. 用另一邊腿重複。每邊5次。



Toe The Line

這項運動將有助於加強腿部和足部肌肉。



1. 坐高，雙臂放在身邊。
2. 將右腳後跟直接放在左腳腳趾的前面，就好像你走在一條緊繩上。左腳向前重複。
3. 在這個動作中向前走 20 英尺。
4. 重複 3 次。



健康小運動 - 續篇

Side Leg Raise

這項運動有助於增加髖關節活動度並減少腰痛！

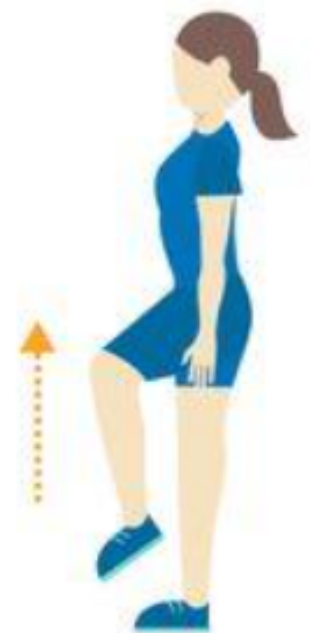


1. 站在椅子後面，雙手放在椅背上。
2. 在保持雙腿伸直的同時，慢慢地將右腿抬高至與左腿成 45 度角。
3. 慢慢地將右腿放回起始位置。用左腿重複。
4. 每條腿重複這個動作5次。

Marching in Place

這是一項很好的鍛煉，可以改善您的平衡、核心穩定性和有氧運動！

1. 雙臂站在身旁
2. 抬起右膝，同時保持左腿著地
3. 右膝回到起始位置。
4. 用左膝重複。
5. 盡可能長時間地在雙腿之間交替重複！



BNH 項目 - 北中心

如需更多信息或註冊計劃，請聯繫：



604-294-5444

northinfo@burnabynh.ca

4908 Hastings St

長者的社交和計算機支持（綫下）



加入我們的咖啡、茶和小吃。清淡的午餐（湯和捐贈的小圓麵包）。順便拜訪一下你的鄰居，喝咖啡/茶聊天，分享興趣和社交。

週一上午 10:00 - 下午 12:00

太極（綫下）

加入我們，進行 1.5 小時的完全引導式冥想練習，探索漸進式動作的溫和流動。

週一下午 1:00 - 下午 2:30

週二上午 10:30 - 下午 12:00



氣功（綫上+綫下）

發現氣（生命力能量）的基本概念。氣功專注於緩慢流動的運動和有節奏的呼吸，以促進放鬆和健康。這種做法可以增加任何人的健康、壓力管理和健身能力。加入我們，提高您對自己能量的認識！

星期一 2:00 pm - 3:00 pm 在 Zoom

星期四· 早上· 9: 45 - 10:45 在· Willingdon Heights Park



EAL 對話（綫下）

您是一名中級英語人士，正在等待結識新朋友、學習加拿大文化和提高英語水平的機會嗎？加入我們的 EAL 課程，讓您的英語會話更上一層樓。

週一下午 3:00 - 下午 4:00

瑜伽（綫上）



加入我們的 Zoom 瑜伽課程。認證的瑜伽老師 Mayra Chavez 將練習調息（呼吸）、體式（姿勢）和冥想。嘗試瑜伽來增加你的平衡、力量、柔韌性和專注力。您會發現許多美妙的瑜伽姿勢可以融入您的日常練習，以釋放您的壓力和身體緊張。歡迎所有人！

週五上午 7:30 - 上午 8:30 在 Zoom

BNH 項目 - 南中心



如需更多信息或註冊計劃，請聯繫：

604-431-0400

4460 Beresford St.



長者的社交和遊戲（綫下）

週三和周五加入我們，享用一杯茶、咖啡和小吃。在玩棋盤遊戲、紙牌或麻將時結識新朋友。

健康運動（綫下）



加入我們，以寶萊塢和拉丁節奏的節奏，搖晃和跳舞，以改善健康。想要專注於緩慢流動的運動和專注的呼吸？加入我們的太極和氣功活動。

午餐（綫下）



週五和我們一起享用午飯，不但可以結識新朋友，同時也可以以 5 美元的價格享用營養美味的午餐。

有關活動的日期和時間，請獲取計劃表，或將其通過電子郵件索取。請聯繫 Rita，電話 604-431-0400 或 ritac@burnabyh.ca

家人和朋友照顧者支持小組（綫上）

與其他家人和朋友照顧者分享經驗、尋求支持並交換資源和信息。
每第二個和最後一個星期一下午 6:00-8:00 在 Zoom



高級同行支持

訓練有素的志願者為因生活變化而感到焦慮、社會孤立、沮喪或困難的長者提供一對一的支持。

要註冊看護人或同伴支持，
發送電子郵件至 kathyb@burnabyh.ca 或致電 236-885-7303



看護者和同伴支持計劃是與 Burnaby Seniors Outreach 合作組織的。

2022年 六月

南中心線下聚會



請聯繫 Rita

電話 604.431.0400 或

電郵 ritac@burnabynh.ca

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

如需索取詳細時間表， 請到 南中心／聯繫我們。		1 10:00-2:30 太極、寶萊塢 舞蹈、社交和 遊戲	2 請在週四下午 2:00 前報名周 五午餐	3 10:00-5:00 BINGO 遊戲、 午餐、社交與遊 戲、縫紉、太極
6	7	8 10:00-2:30 太極、寶萊塢 舞蹈、社交和 遊戲	9 	10 10:00-5:00 拉丁節拍，午 餐，社交，縫 紉，太極
13	14 	15 10:00-2:30 太極、寶萊塢 舞蹈、社交和 遊戲	16 	17 10:00-5:00 拉丁節拍，午 餐，社交，縫 紉，太極
20	21	22 10:00-2:30 太極、寶萊塢 舞蹈、社交和 遊戲	23 請在週四下午 2:00 前報名周 五午餐	24 10:00 - 5:00 工作坊、午餐、 社交、縫紉，太 極
27	28 	29 10:00-2:30 太極、寶萊塢 舞蹈、社交和 遊戲	30	

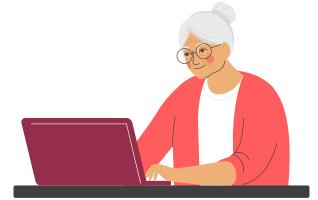
橫跨本拿比



繼續教育系列（線上）

加入我們的每月教育研討會。增加您對與老齡化和護理相關的不同主題的知識和意識，例如減輕壓力以及共享相關資源。

每月最後一個星期三上午 10:00-11:30，Zoom



腦退化友善咖啡廳（線上）

每個月，我們都會與其他患有腦退化症的人及其家人和朋友一起進行社交活動，參加客座演講者的研討會，並與經過認證的音樂治療師一起唱歌。

每月第二個星期四下午 1:00-2:30 在 Zoom



腦退化友善合唱團（線上）

加入我們對腦退化症有幫助的多元文化和跨代的合唱團！一位經過認證的音樂治療師通過伸展運動、歌曲、故事、分享、悲傷和慶祝來指導團隊。

大多數星期六早上從上午 10:30 到下午 12:00 使用 Zoom

如需更多信息，請發送電子郵件至 faryar@bbyseniors.ca 或致電 604-375-5778



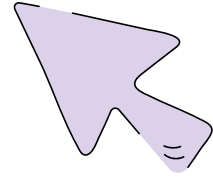
關懷電話

你是否有時會感到孤獨，想找人傾訴？通過志願者每週的電話保持聯繫！

有關這些計劃的更多信息，請致電 604.431.0400 或 ritac@burnabynh.ca 聯繫 Rita



中心的重點服務:



電腦支援

需要科技支援？我們提供一對一支援，協助個人申請福利等等。

- 南中心線下：逢星期一中午12:00 – 下午2:00 及逢星期四下午 3:00–5:00
- 北中心線下：逢星期一上午10:00 – 中午12:00
- 線上或電話支援：逢星期一中午12:00 – 下午2:00 及逢星期四下午 3:00–5:00

以上時間都不行嗎？ 我們提供靈活的在線輔助：我們能為你配對一位義工，在線上與你見面並解答你的問題。我們的義工可以用粵語、普通話、英語、波斯語、韓語、法語和旁遮普語支援你。

預約時段：可致電 604-396-7307 或電郵到 literacy@burnabynh.ca

TAPS 社區日計劃 - 從 7 月開始！

您是否遇到過健康或行動障礙？您是否因此難以社交或參與社區計劃？加入我們的新計劃，與其他長者一起玩，聊天，玩遊戲，一起享受美食！提供交通支持。費用：午餐 5 美元。

請致電 604-653-0249 或發送電子郵件至 swapnaa@burnabynh.ca 聯繫 Swapna 進行註冊。

日常購物／送餐計劃

我們為體弱且難以獲得食物的長者提供食品籃、預製冷凍餐、雜貨購物和免費送貨服務。

如欲報名或查詢詳情，請致電 778-288-3747 或電郵到 ritac@burnabynh.ca 與 Rita 聯絡

新移民服務

如果你是加拿大的新移民、移民或難民，歡迎你！我們在這裡回答你的問題並支持你在新社區中的融入。我們提供提供阿拉伯語、普通話、波斯語、達里語、菲律賓語、西班牙語、越南語、印地語或旁遮普語的服務。

聯絡 settlementprogram@burnabynh.ca 或 604-431-0400 (南) or 604-294-544 (北)



腦退化友善咖啡廳

長者、腦退化症患者及其家人，
朋友及照顧者的在線聚會



時間： 星期四，

六月九日

1: 00-2:30 PM

地點： Zoom， 線上

請電郵到

faryar@bbyseniors.ca

或 打電話到

604-375-5778

報名

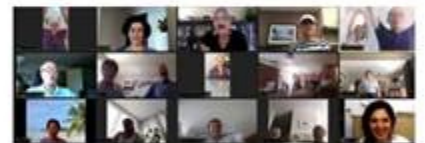
參與者將參與音樂欣賞
並加入討論

我們期待未來再次親自舉辦這個活動

照顧自己是我們作為照顧者可以做的最重要的事情之一。加入我們並了解：

- 為什麼自我保健是必不可少的，以及
- 如何制定自己的照顧者支持計劃

我們的音樂部分將支持和慶祝由我們的音樂治療師領導的全國土著人民日



Working with communities in BC's Interior, Lower Mainland, Central & Northern Vancouver Island

CONTINUING SUPPORT & EDUCATION SERIES

Driver's Licence Renewal

Who: Seniors and Family/Friend Caregivers

Date: Wednesday, June 29th

Time: 10:00-11:30 am

Where: 2055 Rosser Avenue, Burnaby

Speaker: Tom Webster From ICBC

In-Person Workshop



For registration and inquiries please contact:

faryar@bbyseniors.ca or 604-375-5778



Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island

Burnaby Family and Friend Caregiver Support Program is funded by the Government of BC, managed by United Way, and supported by Family Caregivers of BC

繼續支持和教育系列

駕駛執照更新

舉辦機構：Seniors and Family and Friend Caregivers

日期：星期三，六月二十九日

時間：10:00-11:30 am

地點：2055 Rosser Avenue，本拿比

講者：Tom Webster (ICBC)

現場研討會



請到這裡報名參加：

faryar@bbyseniors.ca 或 604-375-5778



Working with communities in BC's Interior, Lower Mainland, Central & Northern Vancouver Island

Burnaby Family and Friend Caregiver Support Program is funded by the Government of BC, managed by United Way, and supported by Family Caregivers of BC



CONNECT

ENGAGE

BELONG

發現氣的基本概念（生命力能量）

氣功專注於緩慢流動的動作和有節奏的呼吸，以促進放鬆和健康

ZOOM

星期一
進行中
2-3 pm

氣功

加入我們，提高您對自己能量的認識

親自

星期四：

六月-八月 2022

9: 45 - 10:45 am

Willingdon

Heights Park



報名： northinfo@burnabynh.ca 或 604-294-5444

Burnaby Neighbourhood House is a community driven and community funded agency located on the unceded territories of the Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kwikwəłəm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) and Musqueam (xʷməθkʷəyəm) nations with a unique focus on neighbours supporting neighbours.

拉丁

Latin Beat

跳出健康生活

節拍

六月 3 日 10:00-11:00am

六月 10 日 10:00-11:00am

六月 17 日 10:00-11:00am

費用：免費

（須成為會員）

登記

請聯繫 Rita

電郵： ritac@burnabynh.ca

或 電話： 604-431-0400



本拿比鄰舍中心乃由社區主導及資助的機構，聚焦於鄰舍互助，並位於 Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kwikwəłəm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。

EAL CONVERSATION

英文外語會話

逢星期一
下午 3 時至 4 時

BNH 北中心

(4908 Hastings St. - 須持疫苗護照)

你是否有中等程度英語，並希望**結識**新朋
友、**學習**加拿大文化和**提升**英語水平呢？
我們新的線下 EAL 對談正等著你！



加入我們由專業英語教師 Ursula
Salemink-Roos 主持的 EAL 對談，
讓您的英語會話更上一層樓！



本拿比鄰舍中心乃由社區主導及資助的機構，聚焦於鄰舍互助，並位於 Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt), Kwikwetlem (kʷikwəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。

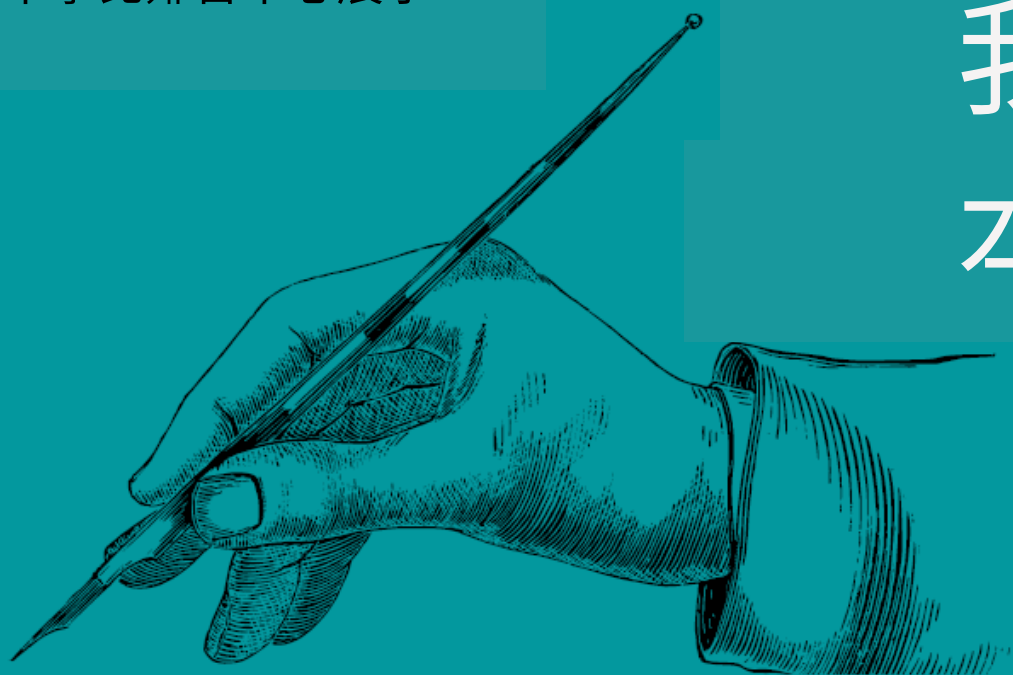
詳情或登記：

電話：604-294-5444

電郵：northinfo@burnabynh.ca

本拿比鄰舍中心展示

我們是
本拿比



請電郵提交你的故事：

WEAREBURNABY@BURNABYNH.CA

本拿比鄰舍中心

邀請你參加一個：

長者茶會

COMING
SOON



時間：星期六，七月九號，下午12-2

地點：本拿比鄰舍中心 - 南中心 (4460
Beresford St - 三樓)

價格：\$7 (包括三明治、零食和茶)

註冊電子郵件 anah@burnabynh.ca 或

致電 604-431-0400



Burnaby Neighbourhood House is a community driven and community funded agency located on the unceded territories of the Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kʷikʷələm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) and Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) nations with a unique focus on neighbours supporting neighbours.

七個長者須要知道的電話號碼

如何在有健康
疑難時求助

健康資訊

1

8-1-1 (healthlinkbc.ca)
HealthLink BC

時間：24 小時，7 天

原因：如果你感到不適或受了輕傷，不確定該怎麼做。或者你有關於健康的疑問或需要建議。

內容：護士的健康建議；營養師的營養資料；藥劑師的藥物建議；在哪裡可以找到你所在社區的健康服務。

個人健康

2

你的醫生的號碼 # _____
最近的步入式診所 (walk-in) # _____

時間：辦公／診所時間

原因：你的醫生是你的健康專家。如果你認為有緊急問題須盡快見醫生，請致電他們。如果你沒有家庭醫生，步入式診所可能是一個不錯的選擇。否則，請致電 8-1-1 尋求建議。

家居支援

3

604-268-1312
(Betterathome.ca)
Better at Home

時間：各區不同辦公時間

內容：友好探訪、預約交通、簡單家務、日常購物。根據你的收入，某些服務可能免費。

家居支援

4

1-855-412-2121
Fraser Health 服務熱線

時間：8:30-4:30，7 天

原因：了解你是否合資格獲得在家個人護理、家庭護理或康復、寧養治療、成人日間計劃或暫托服務。

內容：受過訓練的電話工作人員會確定認你的需要，並為你轉介服務。根據你的收入，某些服務可能免費。

心理支援

5

604-951-8855
1-877-820-7444
Fraser Health 危機熱線

時間：24 小時，7 天

原因：有任何讓你擔心或痛苦的事情，例如自殺的想法或感覺、心理健康問題、成癮、家庭暴力、虐待、關係衝突、失落或孤獨。

內容：免費保密的情緒支援、危機介入和社區資源訊息。

社區服務

6

2-1-1 (bc211.ca)

時間：24 小時，7 天

原因：你需要一些服務，但不確定在哪裡可以找到？這個號碼能為你提供資料和轉介專家，並提供有關服務的電話號碼。

緊急服務

7

9-1-1

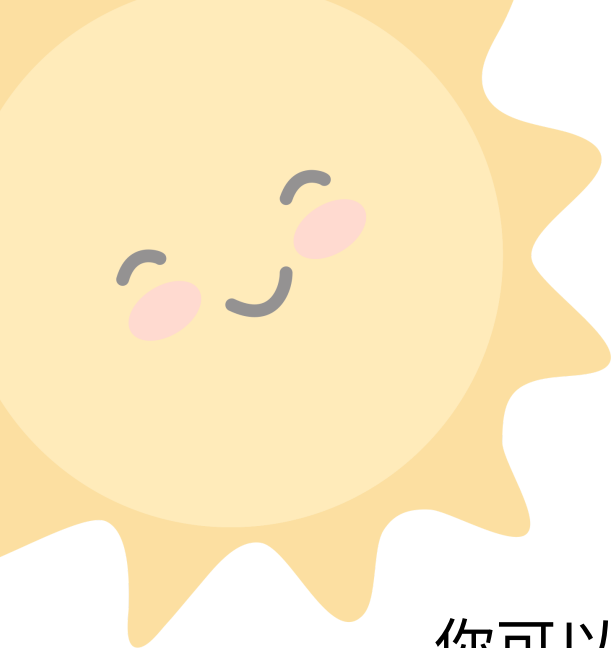
時間：24 小時，7 天

原因：任何嚴重的緊急情況。救護車與服務員會一起抵達，評估你是否需要被送往急症室。

搜索詞語 - 六十年代音樂

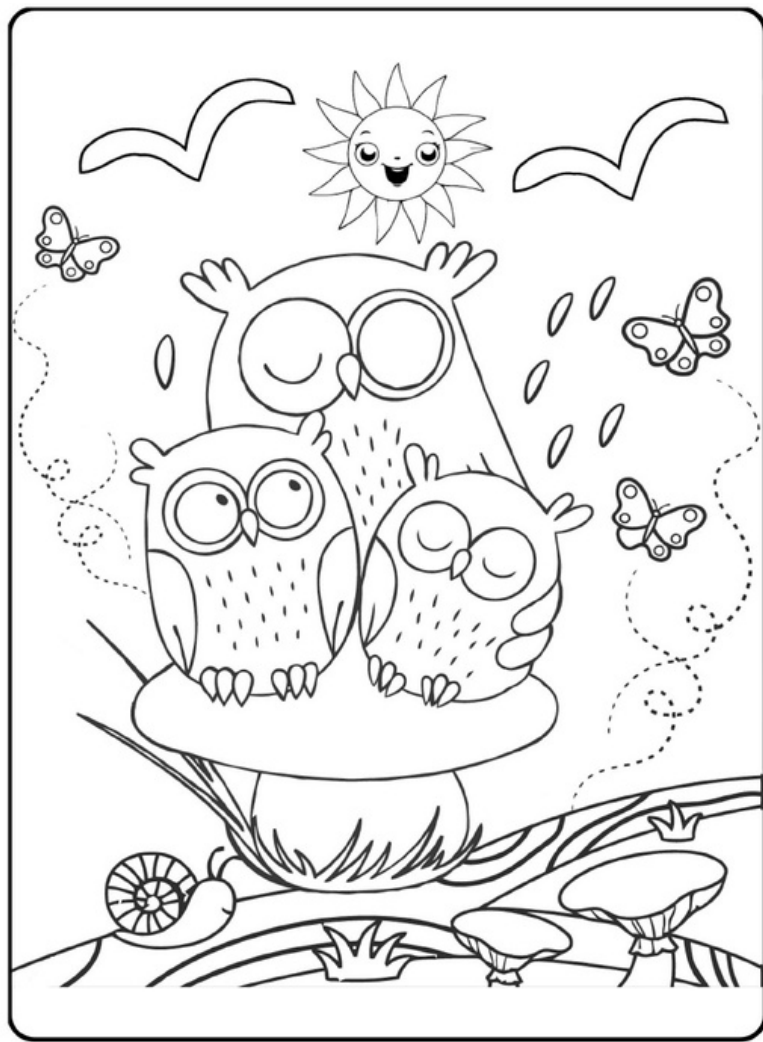
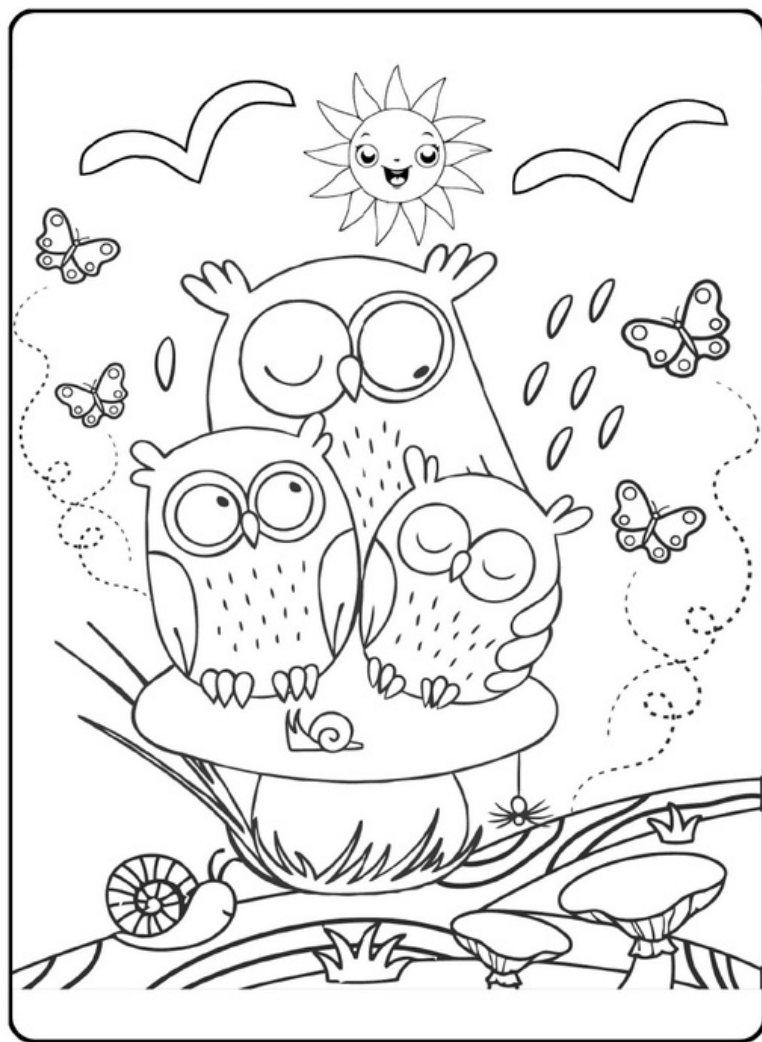
M S E D U J Y E H R R E X O B E H T Y
 S S W I L D T H I N G W I P E O U T K
 T I M Z B C E C Y L E G N A N E E T O
 H K Y Z R C R N E E Y A W A N U R O O
 E T G Y D V A Y O P S B U S S T O P P
 S S I W O A L R I T S T E L P A S O S
 E A R N W L O Y A N S E E O M Y G U Y
 E L L S N L V U V M G E R R K E R G H
 Y W H I T E R A B B I T V R D F O P S
 E B B H O R T F P N A A A L C A U N I
 S L A P W I E E I T G P Y I A P Y I R
 L U B M N O O V S N O Y T A P G S V E
 E E Y E V P O I A O G Y R Y D O E O H
 L V L M L O W G C W Z E L R U I S L C
 E E O E R T N Y E A T O R L E D L D L
 N L V G E I H Y R R V A M T R H D O A
 O V E H A C U C G E I A E O I I S O H
 R E T H T W I N D Y N F W H H P A G T
 E T C I E B L U E M O O N Y A T S H R

BABY LOVE	ELENORE	MEMPHIS	TEEN ANGEL
BLUE MOON	FINGERTIPS	MY GIRL	THE BOXER
BLUE VELVET	FIRE	MY GUY	THE TWIST
BUS STOP	GALVESTON	PEOPLE	THESE EYES
CARA MIA	GOOD LOVIN'	PUPPY LOVE	VALLERI
CHAIN GANG	GROOVIN'	RESPECT	VOLARE
CHERISH	HAIR	RUNAWAY	WHITE RABBIT
CRAZY	HEATWAVE	SHERRY	WILD THING
CRYING	HEY JUDE	SOUL MAN	WINDY
DIZZY	HOLIDAY	SPOOKY	WIPEOUT
DOWNTOWN	ITCHYCOO PARK	STAY	WORDS
EL PASO	LAST KISS	SURF CITY	YESTERDAY

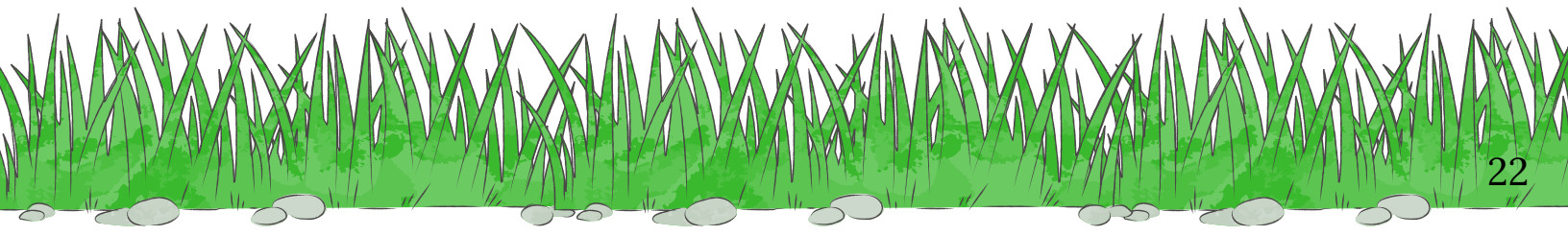


尋找不同處!

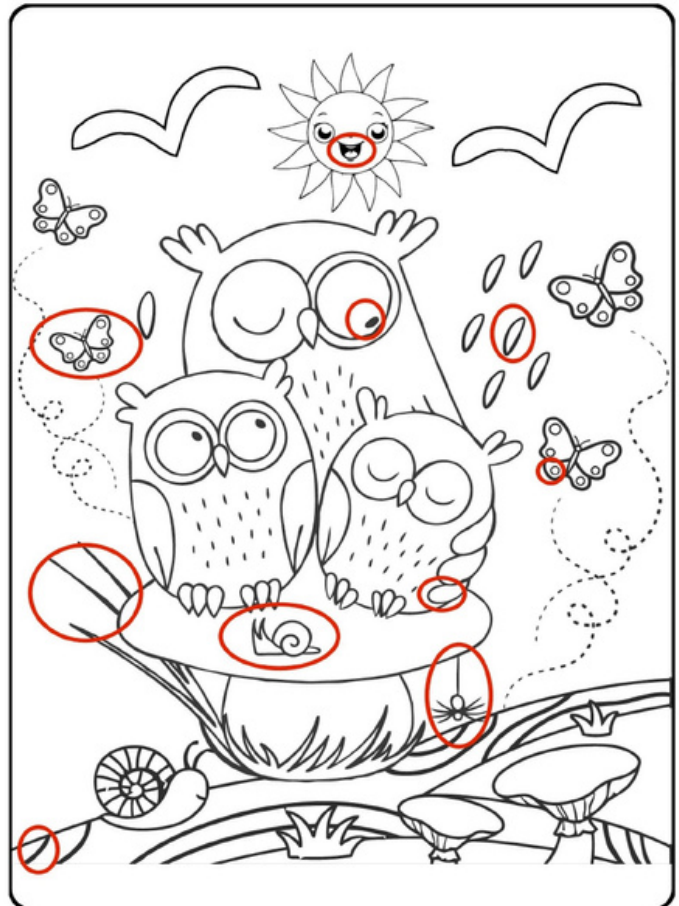
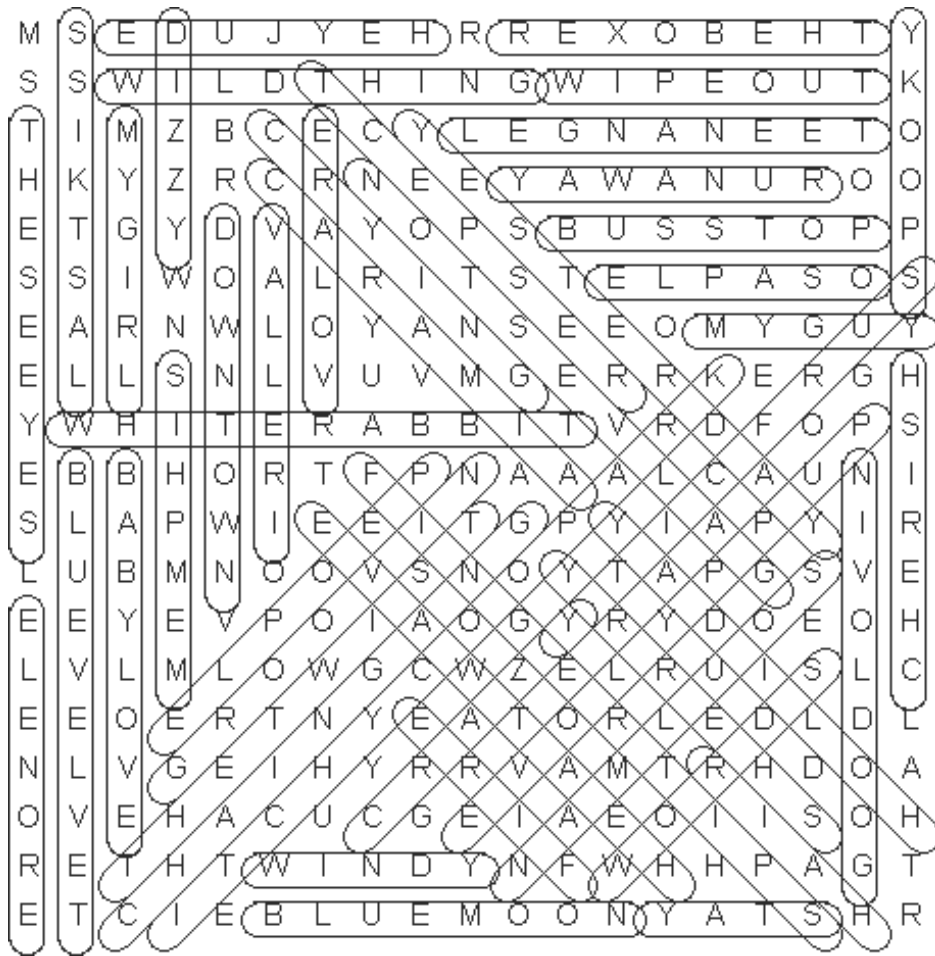
你可以找到十個不同的地方嗎?



來源: printitfree.net



答案:



本拿比鄰舍中心會籍 2021-2022



會籍於每年的 9 月 1 日至 8 月 31 日生效，參加任何本中心活動均需有效會籍。會員年費為個人 \$5 及家庭 \$10（可提供津貼）。

你可以填寫以下表格，**成為我們的會員或更新你的會籍**：

https://burnabyh.ca/about_membership/

你也可以致電我們，或親臨我們任何一家中心：

北中心 604-294-5444

地址：4908 Hastings Street

南中心 604-431-0400

地址：4460 Beresford Street

你可以通過以下方式付款：

1. 親臨我們的南中心或北中心
2. PayPal: https://burnabyh.ca/about_membership/
3. 電子轉賬：將你的費用以密碼「membership」發送至 finance@burnabyh.ca
4. 信用卡：致電 604-431-0400 (南中心) 或 604-294-5444 (北中心)

THANKYOU

感謝我們慷慨的贊助人！



BC HOUSING



United Way
British Columbia

Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island

Beedie