

給55歲以上會員的本拿比鄰舍中心最新消息

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 3

假日小煮意 6

健康小運動 7

55+ 活動 9

猜謎小遊戲 20

來認識 Valerie Jackson! 我們的 TAPS 活動主管!

1) 你在中心的角色是?

我最近被聘為 TAPS 活動主管。我的職責包括在本拿比規劃和運行一個新的長者日活動! 我還有幫助BNH在夏天舉行的 Fans and Spray Bottle Drive and Delivery。

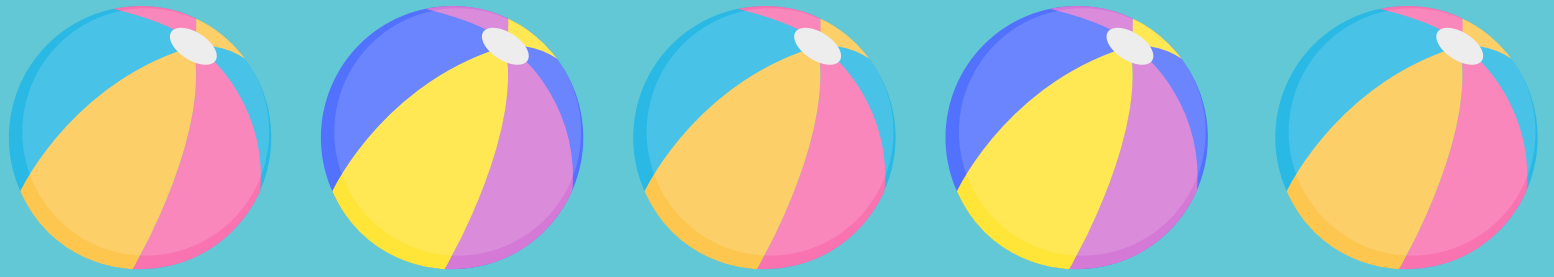


2) 你喜歡你在中心的角色甚麼部份?

我喜歡與附近的長者見面，並能夠根據他們的興趣和需求計劃一天的活動。工作人員很熱情，樂於助人! 支持社區真是太棒了，我很高興聽到客戶談論他們有多愛 BNH。

3) 告訴我們有關你的趣事吧!

我是一個超級愛貓的人。我們已經養貓大約 5 年了，在第 17 次養貓（是的，17次）之後，我們決定保留這隻貓! 我們的貓“Pancake”是我 3 歲兒子最喜歡的新朋友，她是我們小家庭的完美補充。



獎金高達 \$5000!



50 Summer 50

抽獎

抽獎日期：8 月 11 日星期四下午 4:30
在 BNH 街頭派對 | 4460 Beresford Street, Burnaby

網上訂購
trellis.org/BNH



1 for \$10 3 for \$25

BURNABYNH.CA

All funds raised go towards BNH's Programs and Services

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



重要新消息!

Burnaby Neighborhood House 建議在我們的建築物和項目中佩戴口罩。請注意，一些精選的面對面課程將繼續要求佩戴口罩，例如我們的網吧。不確定您的程序是否需要戴口罩？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。

抗熱小提示

冷卻你的身體



- 濕衣服有助於降低體溫
- 在脖子/手腕上使用浸水的布或冷卻袋
- 坐在涼水（不是冷水）的洗澡里或把腿放進去

保持水分



- 喝水/涼爽的液體
- 吃新鮮水果和沙拉
- 在感到口渴之前喝水。口渴不是缺水的唯一指標

減少室內熱量



- 白天：關閉窗戶為生活和工作區域降溫，並使用窗簾、空調和噴霧器
- 夜間：保持窗戶打開，在窗戶附近安裝風扇以帶來涼爽的空氣

保護你的寵物



- 提供遮陽和涼爽的飲用水和洗澡
- 切勿將寵物獨自留在車內或陽光直射
- 計劃在一天中較冷的時段進行戶外活動。瀝青對於裸爪來說可能太熱了

避免日曬



- 戴寬簷透氣帽或使用雨傘
- 在一天中最熱的時候避免/限制劇烈活動
- 如果你需要在外邊找陰涼處
- 使用防曬霜

問你的醫生



- 如果服用藥物，請詢問您的醫生、護士或藥劑師是否需要格外小心
- 在炎熱的天氣裡，一些醫療狀況會增加脆弱性

檢查別人



- 盡可能拜訪或打電話給家人和鄰居

避免/限制酒精和咖啡因

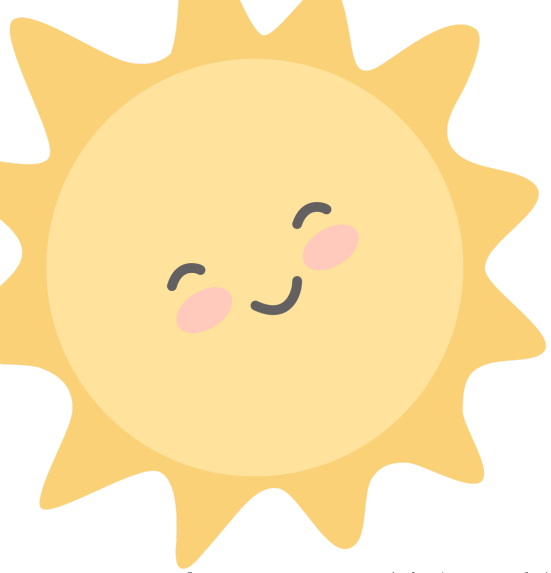


- 這些會導致脫水

極端高溫可能很危險

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat



太陽與風

作者: Aesop



太陽和風曾經爭論過誰最強。每個人都認為自己更強大。在他們爭論的時候，他們看到一個旅行者在鄉間公路上行走，穿著一件很棒的斗篷。

“這是一個考驗我們實力的機會，”風說。“讓我們看看我們當中誰足夠強壯，可以讓旅行者脫下他的斗篷；能做到這一點的人，將被承認為更強大的人。”

“同意，”太陽說。

瞬間起風了；他吹著口氣，拽著那人的斗篷，掀起一陣冰雹和暴雨，向它撲去。但天氣越冷，風越猛烈，旅行者把斗篷裹得越緊。風吹不下來

現在輪到太陽了。他把所有的光束都照在男人的肩膀上。隨著天氣越來越熱，男人解開了他的斗篷。然後他把它扔了回去；最後他把它取下來了！太陽贏了。





來認識 Ximena的小狗: Archie!

1. 你是怎麼決定你寵物的名字的?

- 我們以前養過狗，我們通常以漫畫人物的名字命名它們。當他還是一隻較小的小狗時，他有一頭草莓金色的頭髮，所以我們以“Archie”漫畫的名字命名他為 Archie。

2. Archie 是如何成為您家庭的一員的?

- 我們曾經照顧我們朋友的 Whoolde (小麥梗 x 貴賓犬)，我們愛上了他。我們在一個飼養員的 2 年候補名單上。去年我生日那天，我接到一個電話：飼養員為我們養了一隻小狗！我去了阿爾伯塔省科克倫 (Cochrane) 接他。如果不是 Archie，我永遠也看不到班夫和露易絲湖。



3. 關於您的寵物的有趣事情?

- 小麥以“小麥問候”而聞名。他們在門口迎接你，並跳到鼻子對鼻子。Archie 還讓我用牙線清潔他的牙齒，這樣他就可以用他閃亮的牙齒給公園裡的其他狗留下深刻印象。

4. Archie 有什麼特別的天賦嗎?

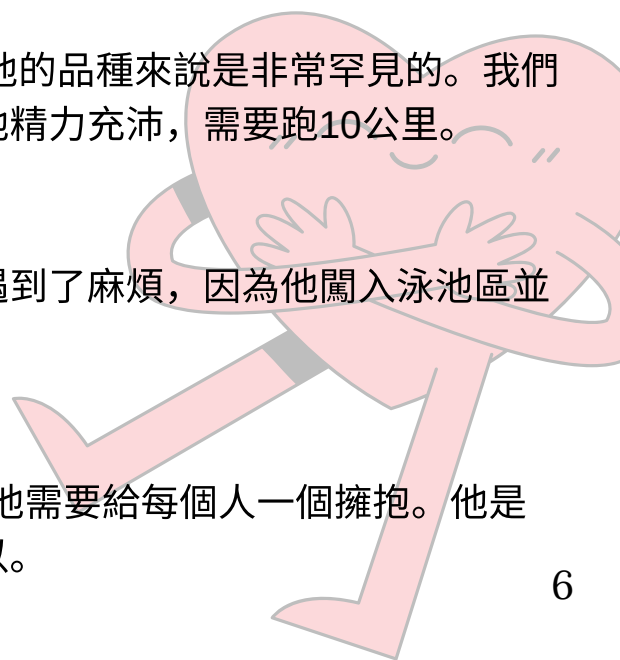
- Archie 是一名跳高運動員，能跳 6 英尺高。這對於他的品種來說是非常罕見的。我們計劃讓他參加敏捷課程，以展示他的才能和技能。他精力充沛，需要跑10公里。

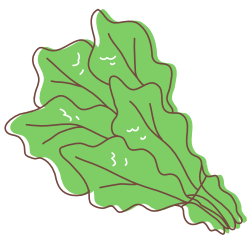
5. Archie 有最喜歡的消遣嗎?

- 他喜歡去托兒所和其他狗一起玩。他在日託中心遇到了麻煩，因為他闖入泳池區並去游泳，即使他不應該去那裡。

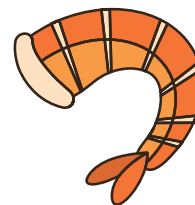
6. 你和 Archie 在一起的最快樂的時刻是什麼?

- 我與 Archie 相處的最佳時刻是他早晚的例行公事。他需要給每個人一個擁抱。他是一隻可愛的狗，他接觸到的任何人或任何東西都可以。





SUNOMONO 沙拉



這道清爽的日本麵條沙拉只需不到 20 分鐘就可以準備好。

材料:

四人份

醃料

- ½杯米醋（未調味）
- 3湯匙砂糖
- ¼茶匙鹽
- 1湯匙清酒*
- 1少許醬油
- ¼茶匙磨碎的薑根

其他材料

- ¼ 磅蝦（熟）**
- ¼ 磅蟹肉（或人造蟹）**
- ½黃瓜，切成薄片
- 250 克 細米粉
- 2個大蔥，沿鋒利的對角線切成薄片



*如果您沒有清酒（一種日本酒精飲料），您可以將其放在一邊或用白葡萄汁代替。

** 蝦蟹可選；這可以是沒有海鮮的美味素食沙拉

製作方法:

1. 把所有的醃料混合在一起，放在一邊。
2. 把水燒開，放入麵條；攪拌麵條3-4分鐘直到煮熟。
3. 把麵條放在濾鍋裡瀝乾，用流動的冷水冷卻，盡可能多地瀝乾水分。
4. 混合煮熟、冷卻的麵條；大蔥；黃瓜；蝦和蟹肉在一個碗裡。把醃料倒在麵條上。混合均勻，蓋上蓋子並冷藏，讓味道混合（只需一兩個小時）。冷食。

BNH 項目 - 北中心

如需更多信息或註冊計劃，請聯繫：



604-294-5444

northinfo@burnaby.nh.ca

4908 Hastings St



長者的社交和計算機支持（線下）

加入我們的咖啡、茶和小吃。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 11:00 am - 12:00 pm

紉縫和手工藝（線下）



加入我們，參加溫暖而有趣的被子/工藝品製作課程，在這裡您可以結交新的友誼並創造有意義的回憶。無需經驗！知道其他工藝製作技術嗎？我們也想見你！

週二 1:00 pm - 3:00 pm



太極（線下）

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 1:00pm - 2:30pm 週二 10:30am - 12:00pm



氣功（線上+線下）

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！

週一 2:00 pm - 3:00 pm 在 Zoom 週四 9:45am - 10:45am 在 Willingdon Heights Park

EAL 對話（線下）

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 3:00pm - 4:00pm



瑜珈（線上）

加入我們的 Zoom 瑜珈課程。認證的瑜珈老師 Mayra Chavez 將練習調息（呼吸）、體式（姿勢）和冥想。嘗試瑜珈來增加你的平衡、力量、柔韌性和專注力。您會發現許多美妙的瑜珈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 7:30 am - 8:30 am on Zoom



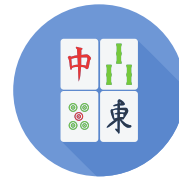
BNH 項目 - 南中心



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 (線下)

週五早上加入我們，喝杯茶或咖啡。通過對話、玩棋盤遊戲或紙牌結識新朋友。

健康運動 (線下)

加入我們的太極拳，我們專注於緩慢流動的運動和專注的呼吸。



午餐 (線下)

週五加入我們，結識新朋友，同時以 5 元的價格享用營養美味的午餐。



對於上面列出的活動的日期和時間，請獲取計劃時間表，或將其通過電子郵件發送給您。聯繫 Rita 在 604-431-0400 或 ritac@burnabynh.ca

家人和朋友照顧者支持小組 (線上)

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。
每個月的第二個和最後一個星期一下午 6:00-8:00 在 Zoom



看護人下午茶

在每個月的第一個星期四與其他家人和朋友看護者一起喝杯咖啡或茶並建立聯繫！

有關護理人員支持的更多信息，請通過 kathyb@burnabynh.ca 或 236-885-7303 聯繫 Kathy



2022年 七月

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

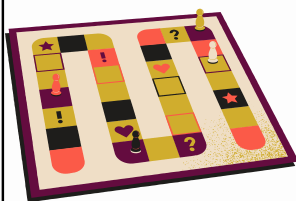
星期五

如需索取詳細時間表，請到
南中心／聯繫我們。

1

BNH 休息

4



5

6

10:00-12:00
太極

7

請在週四下午
3:00 前報名周
五午餐

8

10:00-5:00
Bingo 遊戲，午
餐，縫紉，太極

11

12



13

10:00-12:00
太極

14

15

10:00-5:00 社
交，午餐，縫紉，
太極

18



19

20

10:00-12:00
太極

21

請在週四下午
3:00 前報名周
五午餐

22

10:00-5:00 社
交，午餐，縫紉，
太極

25

26

27

10:00-12:00
太極

28



29

10:00-5:00 工
作坊，午餐，縫
紉，太極

橫跨本拿比



腦退化友善咖啡廳 (綜合-線上+線下)

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社交並參加客座演講者的研討會。

每月的第二個星期四 1:00-2:30PM 使用 Zoom



腦退化友善合唱團 - The New Dementians (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。

長者支援團隊

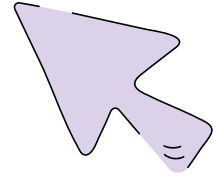
訓練有素的志願者為因生活變化而感到焦慮、社會孤立、沮喪或困難的長者提供一對一的支持。

要註冊，請發送電子郵件至 Kathyb@burnabynh.ca 或致電 236-885-7303 發送電子郵件給 Kathy





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 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)





The Burnaby Neighbourhood House is a charitable non-profit organization. A volunteer driven community-funded agency with a unique focus on neighbours supporting neighbours

社區燒烤

Gilpin Park	七月 13
Maywood Park	七月 20
Stride Park	七月 27

6:00pm 到 8:00pm

讓我們與我們的鄰居重聚美食、活動和娛樂吧！
帶上野餐毯或椅子！

熱狗、薯條和飲料 \$2
提供素食和清真食品
Freezies \$1



聯繫我們

BurnabyNH.ca

Email: Info@burnabynh.ca

Phone : 604-431-0400

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

讓我們一起消除對腦退化症的偏見！

在我們的在線部分，我們將介紹：

- 使用腦退化症友好語言
- 加拿大腦退化症患者權利憲章
- 學習如何消除對腦退化症的偏見

演講者：Christine Dobblessteyn，長者學家和註冊顧問

之後，親自加入我們！

下午 4:00-5:30 加入我們在 Amazing Brentwood 購物中心參加
社交活動！

請記得帶上你最喜歡的飲料！



腦退化症好友咖啡館現在部分是線上的！



時間：星期四，七月十四日

1: 00-2:00 PM (Zoom)

4: 00-5:30PM (線下)

地點：Amazing Brentwood

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



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

繼續支持和教育系列

Burnaby Seniors Outreach Services Society

如何保持充足水分

舉辦機構：Seniors and Family and Friend Caregivers

日期：星期三，七月十三日

時間：10:00-11:30 am

地點：線上

講者：Wendy Scott（註冊營養師）



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

減少照顧者和被照顧者之間的衝突

為老年人及其家人和朋友看護者提供的免費計劃



現場研討會

照顧家人是非常有意義的事情。有時也充滿難度。
在本次研討會中，您將學習：

- 發生衝突時你能做什麼
- 你怎麼能保持和平
- 如何減少衝突和壓力
- 常見的衝突類型，以及在提供護理時如何減少它們

時間：7月26日，星期二，下午3:00-4:30

地點：BNH宴會廳（4460 Beresford st, Burnaby）

演講者：Karen Tyrell，癡呆症顧問和教育家

報名，請聯繫：
Faryar@bbyseniors.ca

C: 604-375-5778

T: 604-291-2258



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



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 (kwikwəʔləm), Squamish (Skwxwú7mesh Uxwumixw) and Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) nations with a unique focus on neighbours supporting neighbours.

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！



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

We Are Burnaby 是一本在線雜誌，以社區成員的當地故事為特色。通過短篇小說、詩歌、音樂、藝術、攝影和其他形式的講故事和視覺作品，我們歡迎您與本拿比社區分享您的聲音智慧和創造力。

與您的社區分享您的故事

請電郵提交你的故事：

weareburnaby@burnabynh.ca



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

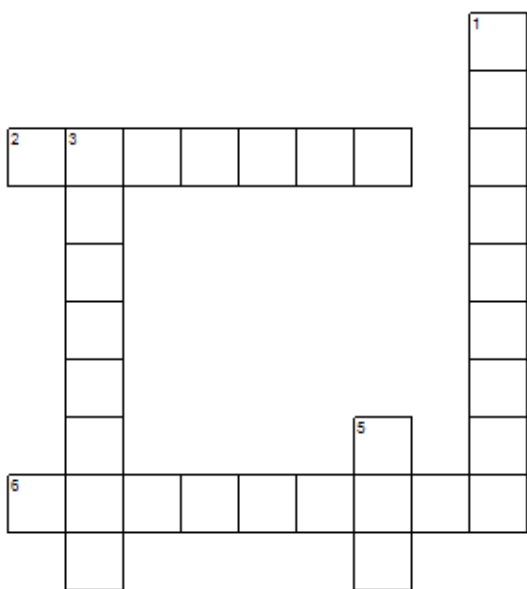
7

9-1-1

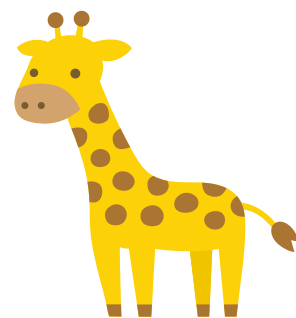
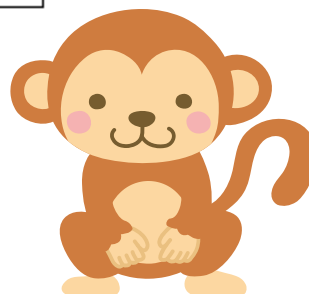
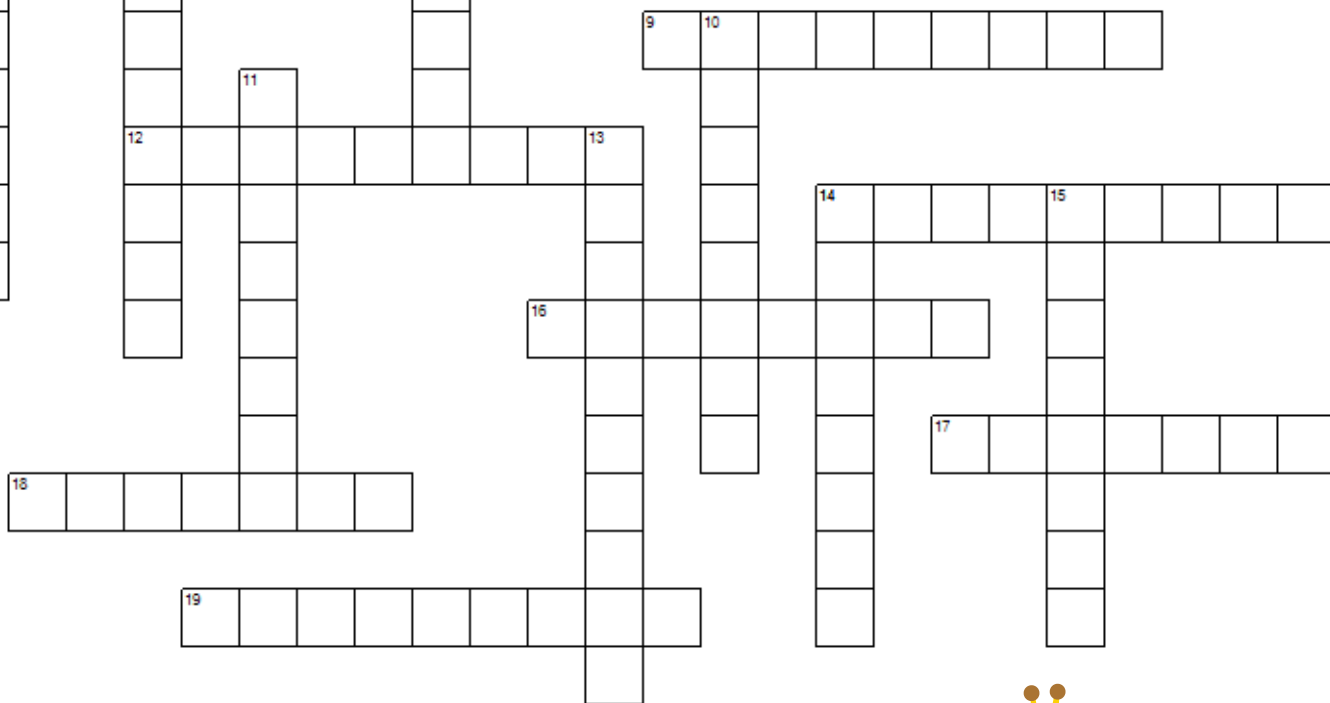
時間：24 小時，7 天

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。

填字遊戲 - 動物



來源: freeprintablepuzzles.co.uk





Across

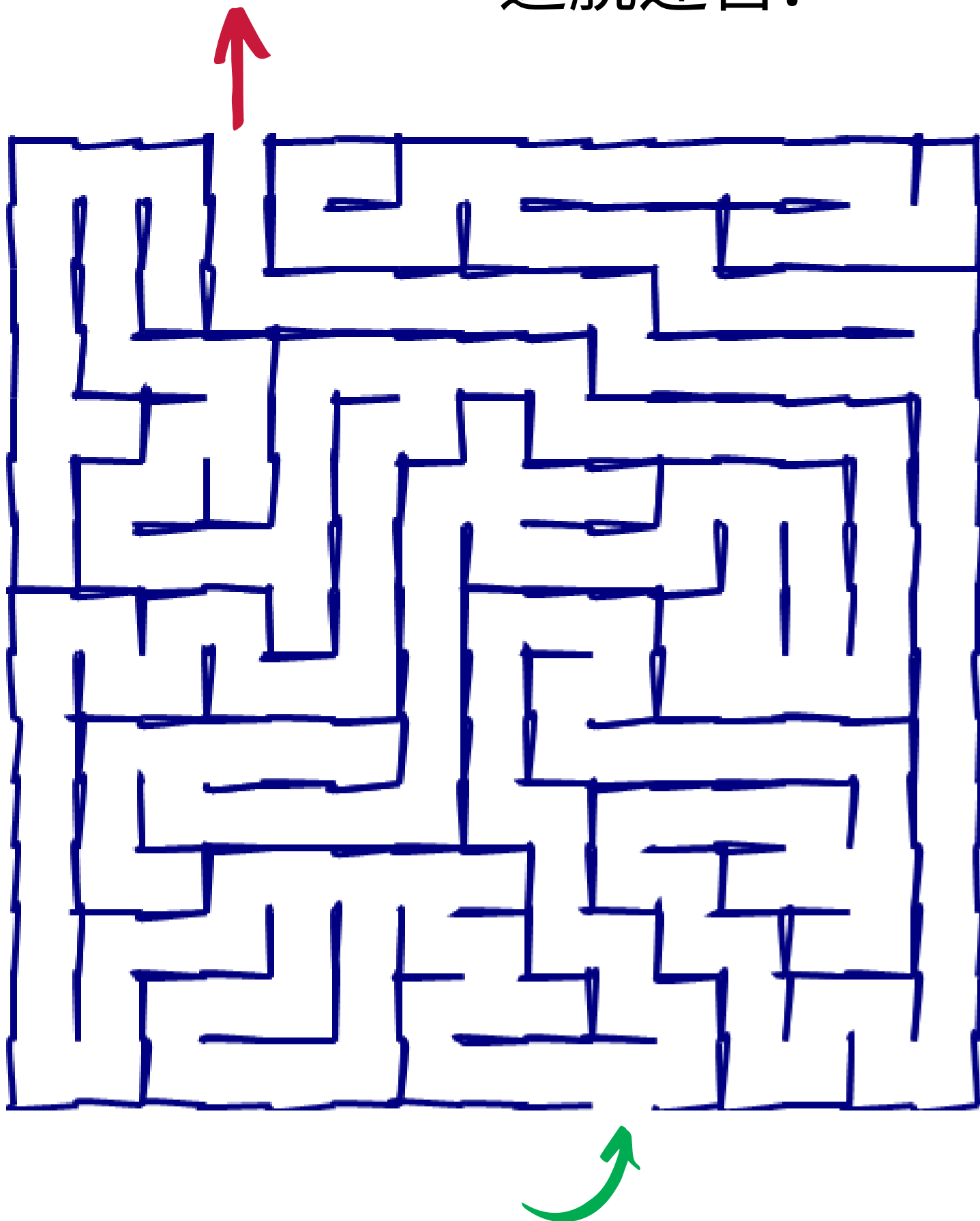
- 2. Black leopard
- 6. Large snapping reptile with big teeth
- 7. Australian leaping animal that has young in a pouch
- 9. Small mammal with protective plates
- 12. Large reptile with big teeth similar to a crocodile
- 14. Large seabird with longest wingspan
- 16. Long nosed mammal that feeds on ants and termites
- 17. Large spotted cat
- 18. Fastest land animal
- 19. Colour changing reptile

Down

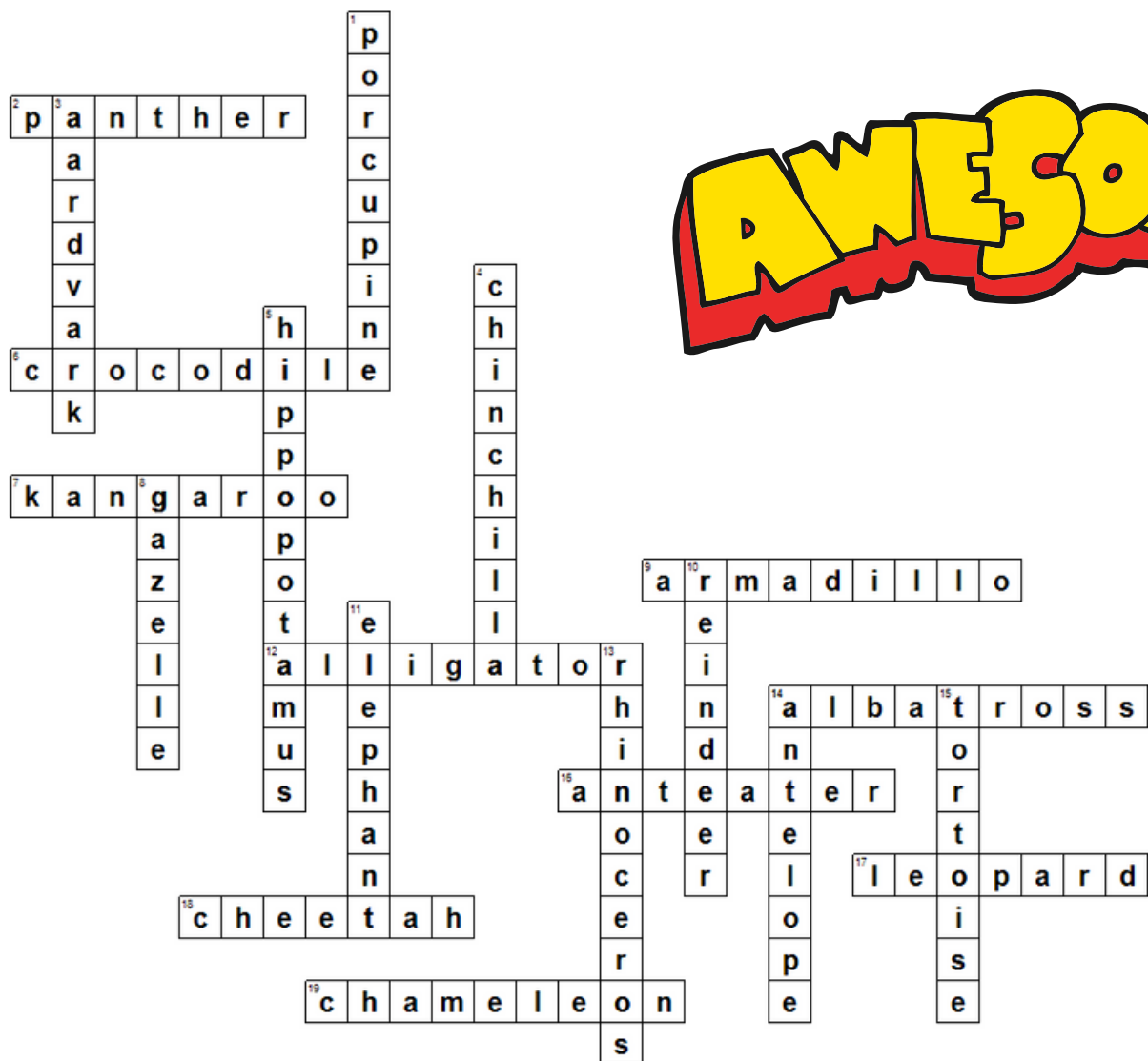
- 1. Spiky rodent like a large hedgehog
- 3. Nocturnal, African mammal and the first animal listed in the dictionary
- 4. South American thick furred rodent
- 5. Large mammal often called the "river horse"
- 8. Small swift antelope
- 10. Rudolph is the most famous one
- 11. Large grey animal with a trunk and tusks
- 13. Large horned animal
- 14. Deer like mammal with horns found in Africa, Asia and parts of America.
- 15. Slow moving creature that carries its home on its back



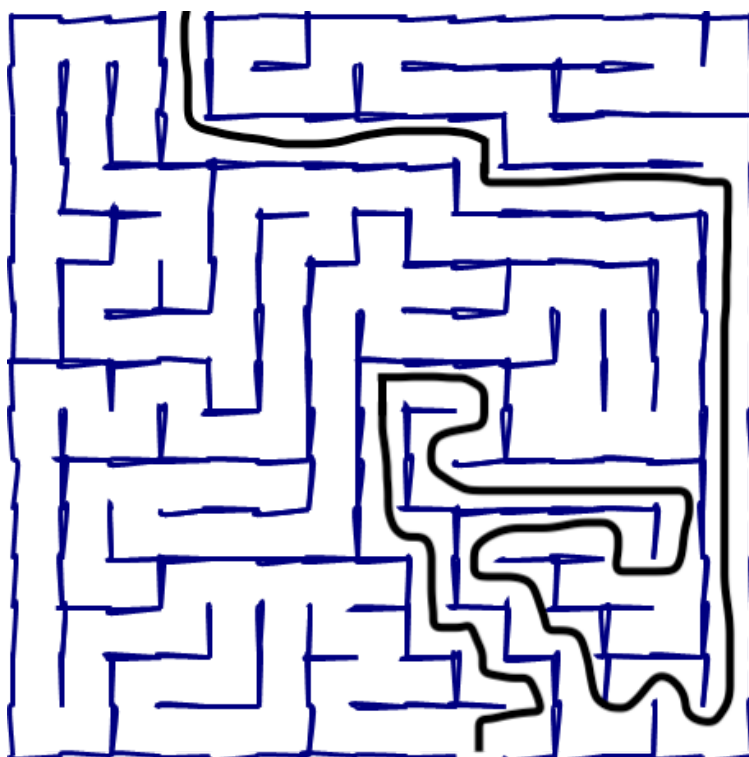
逃脫迷宮!



答案:



AWESOME!



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://burnabynh.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://burnabynh.ca/about_membership/
3. 電子轉賬：將你的費用以密碼「membership」發送至 finance@burnabynh.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