

給本拿比鄰里之家55+會員的最新資訊

本期內容

職員特寫 1

認識我們的團隊 2

寵物特寫 3

55+ 計劃 5

12 月份照片 10

拼字遊戲 20



GABY RODRIGUEZ
長者朋輩和照顧者支援統籌員

我是本拿比鄰里之家的新任長者朋輩和照顧者支援統籌員。

我熱愛大自然、游泳、遠足和划橡皮艇。也許別人不知道我出生於墨西哥城並在1996年移居溫哥華。現在不時在溫哥華周邊旅遊。



認識我們的團隊



Alexis Haig
長者服務經理



Gaby Rodriguez
長者朋輩和照顧者支援統籌員



Blenn Dioces
照顧者和失智症計劃統籌員



Emily Chan
Better at Home統籌員



Cynthia Lu
長者食品計劃督導主任



Hilda Eng
廚房統籌員



Kathy Bobicki
長者交通督導主任



Greg Oudman
QUEST+ 計劃主管



Tina Nguyen
長者服務義工督導主任



Lynn Leong
BC 房屋統籌員- Doug Drummond



Dee Batt
BC房屋統籌員



Lea Kovalchuk
長者社交及日間活動統籌員



Zeinab Ahmadizadeh
長者社交及日間活動督導主任



Shahnaz Gozal
廚房督導主任



Marleni Curi Gomez
BC 房屋長者活動督導主任

寵物特寫

認識 Marleni 的豚鼠Leo!

Leo是什麼品種?
他是一隻豚鼠。



Leo最喜歡吃什麼食物?
他喜歡吃生菜。

Leo是如何成為你家庭的一員?

2020年 Covid-19 期間，Leo 被帶回家作為送給我孩子們的禮物。



想在下期通訊介紹你心愛的寵物和分享相處上的喜悅，請電郵至 seniorvolunteer@burnabynh.ca 跟Tina Nguyen聯絡



太極與劍 課程 (55+)

太極24 – 中級
週三上午 10:00 - 11:00

太極劍
週三上午 11:00 至中午 12:00

太極 24 – 初級
週五下午 1:00 - 2:00

太極 - 48 進階
週五下午 2:00 - 3:00

如欲登記，請致電(236)-668-
1712 或電郵至
leak@burnabynh.ca 與Lea聯絡



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ)、Kwikwetlem (kwikwəʔləm)、Squamish (Sḵwxwú7mesh Ḱxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。

CARE

CONNECT

ENGAGE

BELONG

55+ 活動



北區中心

「湯」午餐

享用一碗健康的湯配上新鮮的麵包 (\$2)，並藉此與鄰舍聯繫。

逢星期一 | 上午11:00 - 下午1:00



4908 Hastings St

604-294-5444

northinfo@burnabynh.ca



社區咖啡館

歡迎隨時來聊天和放鬆，或參加當天的活動和遊戲。你也可以把最喜歡的遊戲帶來與他人分享或學習新事物。

逢星期五 | 下午1:00 - 4:00



Brentwood 中心

氣功班

氣功是一種個人鍛煉，有助健體、建立靈活性和內心平靜。它結合了運動對身體的益處和冥想對精神的滿足。

逢星期一 | 下午2:00 - 3:00

逢星期六 | 下午2:00 - 3:00 *在Amazing Brentwood商場 (暫由Rodolfo主持)



2055 Rosser Ave

604-299-5778

reception@bbyservices.ca

南區中心



4460 Beresford St.

604-431-0400



如需活動指南，請電郵至leak@burnabynh.ca 跟Lea聯絡

長者社交與遊戲

歡迎於逢星期三 (中午12:00-下午2:00) 和逢星期五 (上午10:30-中午12:00)

參加活動，享用咖啡或茶以及一系列活動，一起玩遊戲和慶祝生日等!

Rowena 英語會話班

歡迎逢星期五上午 (10:00-11:00) 一起來發展語言技能和探索各種主題和話題!



健康運動

透過享受各種不同的體育活動來改善你的健康!



瑜伽
逢星期三

下午2:00-2:45



拉丁節拍
逢星期五

上午10:00-11:00

元極舞
逢星期五

下午3:00-4:45

太極

逢星期三

上午10:00-11:00 24式太極 (初學者)
上午11:00-中午12:00 太極劍

逢星期五

下午1:00-2:00 24式太極
下午2:00-3:00 48式太極

Mal 數碼咖啡館

需要協助操作手機或電腦嗎? 歡迎在每月第一個星期三到訪以獲得技術支援!



工作坊 - 本拿比公共圖書館

歡迎於11月20日星期三與BPL社區圖書管理員 Andrea 進行交談!

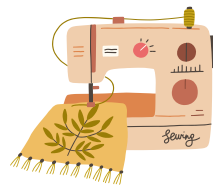
週五午餐

認識新朋友並一起享用美味午餐(\$6), 請於星期五上午10:30至11:45登記。



縫紉樂!

逢星期五下午1:00-3:00練習縫紉技巧!



社區禮堂

 5024 Rumble St.

TAPS 社區日計劃 - 逢星期四!

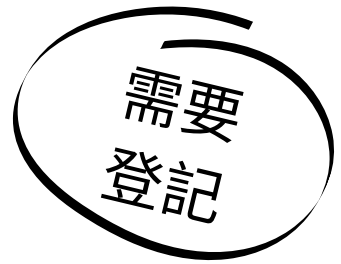
歡迎加入TAPS與他人一起愉快地聊天、玩遊戲、享受美食! 此活動可提供交通支援。費用: 午餐\$6

請致電 604-431-0400 或電郵至 leak@burnabynh.ca 向Lea登記。



TAPS

長者治療激活計劃



為本拿比長者推出全新低成本的社交活動計劃!

地點

本拿比鄰里之家社區禮堂
5024 Rumble St., Burnaby

為什麼你要參加?

- 在互相支持的環境下結識新朋友並進行不同社交活動
- 進行安全且低運動量的活動
- 參加創意活動包括音樂、藝術和動腦筋遊戲
- 與專家會面並了解最新的健康和保健主題

費用

午餐：每次\$6
需繳交BNH會員年費
(每年\$5)

時間

逢星期四 上午10時 - 下午2時

適合誰人參加?



- 55 歲或以上的本拿比居民
- 能夠獨立參與活動
- 在參與社區活動時遇到不同障礙，例如缺乏支援、交通不便、行動不便或健康挑戰等

如欲登記，請聯絡

Lea Kovalchuk
TAPS 服務統籌員
(236)-668-1712



leak@burnabynh.ca

此BNH TAPS計劃由卑詩省政府資助，並由卑詩省
United Way 管理。



失智症活動 - 南區及Brentwood 中心



本拿比失智症咖啡館 - Brentwood 及南區中心

認識其他失智症患者及其家人和朋友，彼此一同參加嘉賓講者的工作坊。

- 失智症友善咖啡館：Brentwood 中心
 - 逢每月第二個星期四 下午1:00-2:30
- 失智症友善咖啡館：南區中心
 - 逢每月最後一個星期四中午12:00-下午2:00



長者記憶俱樂部 - Brentwood中心

參加失智症友善和多元文化活動 - 每週活動包括遊戲、運動、社交、唱歌、故事分享和慶祝。大部分在星期六 上午10:00-11:30

如欲登記，請聯繫Blenn： dementiacaregiver@burnabynh.ca 或 604-431-0400

朋輩與照顧者支援 - 穿越本拿比

照顧者支援

為家庭和照顧者而設的每月活動，包括一起共晉營養午餐、參加主題講座、和改善身心健康的活動！

- 照顧者午餐 - Brentwood 中心
 - 逢每月第一個星期四 下午1:00-3:00
- 家庭照顧者之旅 - 南區中心
 - 逢每月第三個星期四 上午10:30-下午2:00



長者朋輩支援

受訓義工為因生活轉變而面對焦慮、社交孤立、沮喪或困難的長者提供一對一的支援。

友善的電話訪談或家訪

義工通過每週電話聯絡或家訪與長者保持聯繫！

如欲登記，請聯絡Leila： SeniorPeerCaregiver@burnabynh.ca 或 604-431-0400

照顧者午餐研討會

就業保險福利和家庭照顧者福利



參加我們的研討會，了解如何取得和掌握就業保險福利及家庭照顧者的支援選項。

2025年1月21日

下午12:30-1時：午餐

下午1-2時：主講者Service Canada: 就業保險福利及家庭照顧者福利

下午2-3時：活動：2024集體藝術作品展，你可以捐贈\$0.5把喜歡的一件作品帶回家。

收費：照顧者費用全免



南區中心
4460 Beresford St
三樓1號宴會室

如欲登記，請聯絡Gaby:

✉ seniorpeercaregiver@burnabynh.ca

☎ **604-375-5778**



United Way
British Columbia

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

本拿比的照顧者支援計劃由卑詩省政府
資助，並由卑詩省United Way 管理。



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kwikwəʔəm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



本拿比鄰里之家服務聚焦：

幫助長者填寫表格及獲取資訊與轉介診所！

需要幫助完成你的CPP、OAS、GIS、BC住房登記、SAFER或BC公交卡申請嗎？受訓義工將協助你填寫表格並提供相關資訊和服務，以滿足你的需要。

請聯絡Tina作預約，電話：**672-336-6289** 或 電郵：seniorvolunteer@burnabynh.ca

雜貨及送餐計劃

我們為本拿比的長者提供食品包、熟食以及雜貨購物和免費配送服務。

如需了解食品包的詳情，請致電 **604-307-2945**

如需了解熟食及雜貨購物的詳情，請聯絡Emily，電話：**778-288-3747** 或 電郵：emilyc@burnabynh.ca

數碼學習計劃

你想學習如何使用電郵、建立檔案和文件、使用 Excel、搜索互聯網，或在電腦上練習打字和書寫嗎？我們的電腦教學義工將就社區居民的電腦學習需要提供協助；並有多種語言的支援。歡迎到北區、南區或Brentwood 中心接受義工實體指導，無需預先登記。

你可以使用中心內的裝置或自帶裝置。如欲了解詳情，請電郵至 computercafe@burnabynh.ca（詳情請參閱海報）。

安居服務：

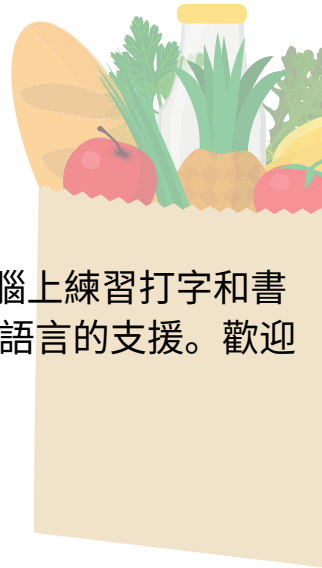
如果你是新來加人士、移民或難民，歡迎你！我們樂意為你解答問題並提供支援，協助你定居和融入新社區。我們提供阿拉伯語、普通話、法語、達利語、普什圖語、他加祿語和西班牙語的服務。

如欲了解詳情，請聯絡 settlementprogram@burnabynh.ca 或 **604-431-0400**。

文化分享晚宴

本拿比鄰里之家每月舉辦“文化分享”社區晚宴，旨在凝聚鄰里，促進彼此了解多元文化，從而建立共融社區。參加者將享用美味晚餐和參與有趣的活動，並與來自不同背景和不同年齡層的鄰居交流。本拿比鄰里之家歡迎有興趣參加晚宴或有意協助活動的社區人士。

如欲了解詳情，請電郵至 volunteer@burnabynh.ca 或致電 **604-431-0400**。



你需要 技術支援嗎？

北區中心

逢星期一：上午10時 - 中午12時

逢星期二：中午12時 - 下午2時

新時段

(4908 Hastings St, Burnaby)

604-294-5444

computercafe@burnabynh.ca

南區中心

逢星期一：中午12時 - 下午2時

逢星期四：下午3時 - 5時

逢星期六：上午10時 - 中午12時

(於長週末關閉)

Brentwood中心

逢星期三：上午10時 - 中午12時

(2055 Rosser Ave, Burnaby)

604-299-5778

computercafe@burnabynh.ca

(4460 Beresford St, Burnaby)

604-396-7307

computercafe@burnabynh.ca

電腦教學輔導

不用登記

- 使用手提電腦、手提電話、平板電腦
 - Zoom視像會議、谷歌搜尋、電郵基本應用
 - 微軟辦公室套裝軟件基本應用
- 提供多種語言支援



本拿比鄰里之家是一個非牟利慈善組織。我們是一個由義工主導、受社區資助的機構，專注發展鄰里互助。



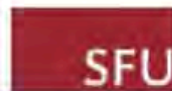
資助來自

Canada

合作伙伴



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Learning Exchange



FACULTY OF
EDUCATION



長者雜貨購物服務

你是否在購物方面遇到困難？

我們的購物和送貨服務協助長者在家中繼續獨立生活

對象：

55歲或以上居住在本拿比的人士
本拿比鄰里之家會員

我們每週致電給你以獲取你的購物清單，並幫助你在網上下單，然後Superstore 便會為你的訂單進行送貨

需要預先登記

如欲了解詳情，請聯絡

Emily 778 288 3747

seniorshopping@burnabynh.ca



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於 Tsleil-Waututh (səliitwətaʔ)、Kwkwetlem (kʷikʷələm)、Squamish (Sḱwəxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



United Way
British Columbia

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

為長者提供的 雪藏飯餐服務

你在家裡自己煮飯是否感到困難?

我們優秀的廚房團隊在持牌廚房中為你準備、分配並雪藏家常飯菜!

對象:

55歲或以上居住在本拿比的人士
本拿比鄰里之家會員

取餐地點

BNH南區中心
4460 Beresford St

派發時間

每月最後的星期四
(需填寫登記表格)

**每份餐\$7
可申請補助金**

如欲了解詳情，請聯絡 Emily
778 288 3747
emilyc@burnabynh.ca



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於 Tsleil-Waututh (səliłwətaʔt)、Kwkwetlem (kʷikʷəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



United Way
British Columbia

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

BC長者優先 免費 社區 法律諮詢診所

我們為符合資格的本拿比居民（55歲或以上）提供30分鐘免費的預約法律諮詢服務，地點遍及大溫哥華地區，處理以下法律疑難：

- 了解法律程序以及在法庭或裁判所須知。
- 草擬預先規劃文件（例如：遺囑、授權書）。



提供語言翻譯服務！

資格要求

- 總收入：\$40,000 + 每增加一名家庭成員\$10,000
- 預先規劃服務的資產審查將在預約時進行確定。

可根據具體情況作出酌情處理。

我們不會準備法庭文件，也不提供家事法和刑事法律問題的建議。

要確認資格和預約，請致電 604-336-5653。

法律診所地點

- 位於溫哥華的 SFBC 辦公室 - 僅接受預約。
- 位於溫哥華的 Kay's Place - 每月第一個星期三，上午 10 時至中午 12 時。
- 位於列治文的 Minor Centre - 每月第四個星期四，上午 10 時至中午 12 時。
- 位於新西敏的 BC Seniors' Services Society - 每月第三個星期五，下午 2 至 4 時。
- 位於素里的 Newton Seniors Centre - 每月第一個星期二，上午 10 時至中午 12 時。
- 本拿比鄰里之家 - 南區中心 - 每月第二個星期二，上午 10 時至中午 12 時。
- 位於本拿比的 Burnaby Community Services - 每月第四個星期二，上午 10 時至下午 1 時。
- 位於本拿比的 VCH Deaf Well-Being Program - 每月兩個星期四包括上午和下午。提供美式手語翻譯服務。

與我們聯繫！



📞 604-336-5653

✉️ Info@seniorsfirstbc.ca

📍 1281 W Georgia St #502, Vancouver

🌐 SeniorsFirstBC.ca

義工招募!

你住在本拿比嗎?

你年滿 55 歲嗎?



社區外展人員

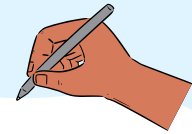
歡迎大使



一對一
朋輩
支援員



表格填寫協助人員



失智症大使



加入長者朋輩支援!

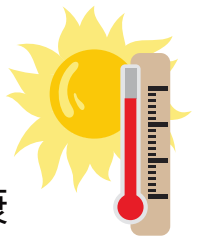


長者交通服務員

友善電話或
家訪聯絡員



極端酷熱天氣健康
關懷員



感興趣嗎?

請聯絡Gaby

seniorpeercaregiver@burnabynh.ca or

604-431-0400

感謝我們的
贊助商:



United Way
British Columbia

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



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaɁ), Kwikwetlem (kwikwəɬəm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



安居及融合計劃

初級英語會話圈

你想提升英語會話能力嗎？

快來加入我們吧！

- 關於加拿大生活的各種話題
- 友善熱情的環境
- 與其他新來加人士交流並結交朋友

節數：

- 週一上午 9:30 至 11:30
 - 2025年1月6日至3月31日
- 週三下午 5:30 至 7:30
 - 2025年1月15日至3月26日

• 不設臨時加入

• 需要預先登記

• 地點：本那比鄰里之家

4460 Beresford Street, Burnaby

如欲登記或查詢詳情，請
聯絡 Miguel:

MiguelL@burnabynh.c

WWW.BURNABYNH.CA

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwataʔ)、Kwkwetlem (kwikwəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyám) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



4460 Beresford Street
Burnaby, BC V5H 0B8 (In
front of Metrotown Skytrain)
(604)431-0400



Funded by:
Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :
Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

安居及融合計劃

從英語開始 踏出你的第一步(會話圈)

從參加初學者會話圈開始輕鬆學習和說英語!

- 關於加拿大生活的各種話題
- 友善熱情的環境
- 與其他新來加人士交流並結交朋友

節數:

- 週四上午 9:30 至11:30
 - 2025年1月9日至3月27日

- 不設臨時加入

- 需要預先登記

- 地點: 本那比鄰里之家

4460 Beresford Street, Burnaby

如欲登記或查詢詳情, 請
聯絡 Miguel:

MiguelLL@burnabynh.ca

WWW.BURNABYNH.CA

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構, 位於Tsleil-Waututh (səlilwataʔ), Kwikwetlem (kwikwəłəm), Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyám) 未割讓的領土上, 特別關注鄰里互助。



4460 Beresford Street
Burnaby, BC V5H 0B8 (In
front of Metrotown Skytrain)
(604)431-0400



Funded by:
Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par:
Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

安居及融合計劃

本拿比鄰里之家位於 Coast Salish Nations 傳統未割讓領土上

Taking care of your Mental Health Workshop

关注您的精神健康专题讲座



- Understand the importance of mental health in everyday life.
了解心理健康在日常生活中的重要性
- Discover tools to improve your emotional well-being.
探索改善情绪健康的工具
- Connect with others and find support in a safe environment.
与他人建立联系，在安全的环境中获得支持

2025年1月6日 周一下
1: 30----3: 00 (中文)
地点: BNH South House
4460 Beresford Street

January 11, 2025 Saturday
1: 00--2: 30 pm (English)
Online by Zoom

For registration, please email 注册请发邮件至:
daliq@burnabynh.ca or miguell@burnabynh.ca

www.burnabynh.ca

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (salilwataʔ)、Kwkwetlem (kwikwəłəm)、Squamish (Sḵwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyám) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



4460 Beresford Street
Burnaby, BC V5H 0B8 (In
front of Metrotown Skytrain)
(604)431-0400



Funded by:
Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par:
Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

單字搜尋

下面列出的單字可以垂直、水平、對角線、向前和向後找到。



CLUES:

BLANKETS

CAPS

CHARITY

DIVE

DONATIONS

FREEZING

GLOVES

HOT COCOA

ICY

JUMP

LAKE

OCEAN

RUN

SNOW

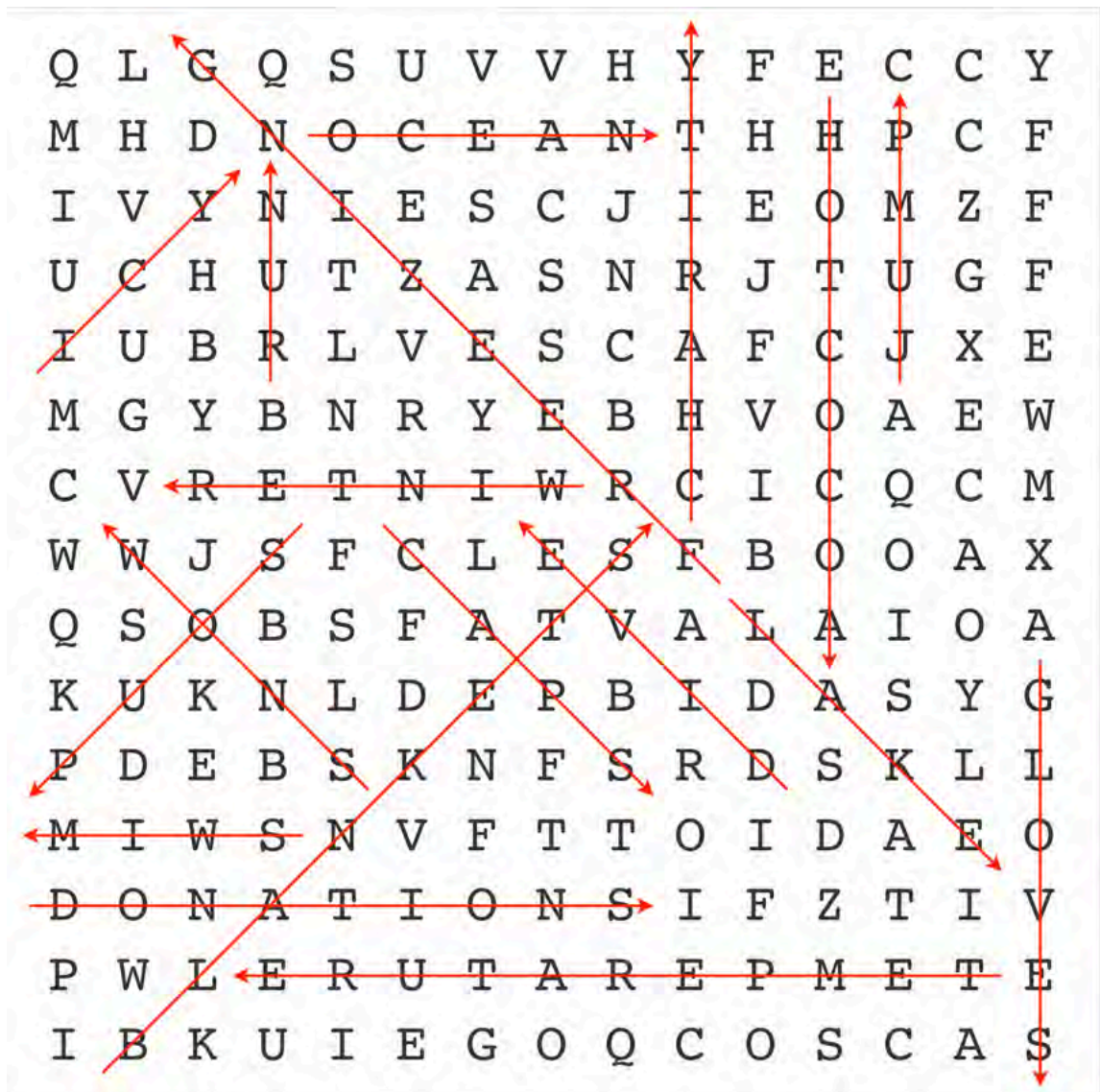
SOUP

SWIM

TEMPERATURE

WINTER

遊戲答案



MEMBERSHIP 2024-2025



會員資格的有效期為每年9月1日至8月31日，成為會員乃參加任何BNH活動的必要條件。個人年費為\$5，家庭年費為\$10（可提供補貼）。

BNH轄下組織包括本拿比社區服務、本拿比送餐服務和本拿比長者外展服務。BNH的會員資格已包括這些組織的會員資格。

申請成為會員或續會，請填寫表格：https://burnabynh.ca/about_membership/

或致電／或親臨我們的任何一間中心：



北區中心

(604-294-5444)

4908 Hastings Street

南區中心

(604-431-0400)

4460 Beresford Street

Brentwood

(604-299-5778)

2055 Rosser Ave

你可以通過以下方式繳交會員費用：

1.親臨我們的南區、Brentwood或北區中心

2.PayPal: https://burnabynh.ca/about_membership/

3.電子轉賬：將費用發送到 finance@burnabynh.ca，密碼為“membership”

THANK
YOU

感謝我們慷慨的贊助商！



BC HOUSING



City of
Burnaby



United Way
British Columbia

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

Beedie/