

# Minds in Motion®

## 「身心活動」

專為早期阿茲海默症或其他腦退化患者及其親友或照顧者而設的健身及社交活動。

A fitness and social program for people living with early-stage dementia.



### 活動簡介

Minds in Motion® 「身心活動」是一個讓阿茲海默症或其他腦退化症者，能夠與他們的親友或照顧者一起享受的健身及社交活動。

每節分為兩部份，第一部份由專業健身教練指導進行簡易的運動。第二部份可因應個別興趣或需要而參與輕鬆互動的遊戲或社交聯誼。現場提供茶點。**照顧夥伴必須參加。**

### SESSION OUTLINE

A fitness and social program for people living with any form of early-stage dementia along with a care partner or friend. Gentle exercises are followed by social activities designed to be enjoyed in pairs. Light refreshments provided. **Care partners must attend.**



### 地點 WHERE

Burnaby Neighbourhood House -  
South Community Hall  
5024 Rumble Street, Burnaby



### 時間 WHEN

8 週 (星期五) Eight Fridays

2026 年 1 月 16 日至 3 月 6 日 January 16 to March 6, 2026  
上午 11:00 a.m. - 下午 1:00 p.m.



### 報名方法 REGISTRATION

致電「腦退化中文熱線」Call the Chinese First Link®  
Dementia Helpline:  
1-833-674-5007 或/or Lyanne 778-357-1541.



### 收費 COST

\$40

8 個星期，包括 2 位參加者 (一名腦退化患者及一名照顧者)。可於任何時間開始，登記費將根據開始時間按比例加減。

For the eight-week session, for both participants (one person living with dementia and one care partner). Start at any time, prices are pro-rated.



\*參加者可自行選擇戴口罩與否。若想了解更多有關安全協議的信息，請瀏覽網頁 \*Masks are optional. Learn more about safety protocols at [alzbc.org/COVID-safety](http://alzbc.org/COVID-safety).