

東灣 仁愛中心

活動日曆和信息, 供您使用

2017年11月活動安排

奧克蘭 / 阿拉米達

11月2日 - 健康生活課程 - 免費 (每月第一個星期四)

東奧克蘭老人中心, 工藝室, 地址: 9255 Edes Ave., Oakland, 電話: (510) 615-5731, 早上10點至下午2點, 每日供應午餐, 乘坐BART至Coliseum (體育館), 轉45號公
交車

11月3日 - 奧克蘭亞洲文化中心 - 免費 (每月第一個星期五)

藝術、表演和遊戲, 晚上6點至8點 地址: 388 9th St., Oakland, 電話: (510) 637-0455

乘坐BART至第12街, 市中心

11月5日 - 奧克蘭加州博物館 - 每月第一個星期日免費
早上11點至下午5點

地址: 1000 Oak St., Oakland, 電話: (510) 318-8400
乘坐BART至Lake Merritt, 或乘18號、88號公交車

11月12日 - Ashby Village 起居室聊天 - 免費

了解有關居家養老的資源, 下午2點至5點, 需要預約: 請致電 (510) 204-9200 或電郵

info@ashbyvillage.org 了解詳情及 (奧克蘭) 地址
伯克利

11月5日 - 墨西哥鬼節慶祝活動 - 免費

下午5點至10點

地址伯克利市中心Kittredge 街夾 Harold Way

海沃德 / 卡斯楚谷

11月4日 - 假日藝術及工藝品市場

Kenneth Aitken 老人中心 電話 (510) 881-6778

地址 17800 Redwood Rd, Castro Valley

每星期一、三、五 - 光譜防範摔倒活動 - 免費

地址: Josephine Lum旅館, 2747 Oliver Dr, Hayward,
早上8點至9點, 或9點15分至10點15分

每週星期二及星期五 - 尋寶舊貨商店, 早上10點至
下午3點30分 電話: (510) 881-6778

地址: Sorensdale 康樂中心九號房
275 Goodwin St., Hayward

11月7、21日 (每月第一、第三個星期二) 出櫃老人
- 免費 現場報名LGBTQQ老人互助組 早上11點30
分至下午2點

海沃德地區老年中心, 電話: (510) 881-6766 地址:
22325 North 3rd Street, Hayward

11月2、9、16、30日 - 現場樂隊伴奏舞會 每星期
四, 早上10點至11點30分 - 免費

海沃德地區老年中心, 電話: (510) 881-6766 地址:
22325 North 3rd Street, Hayward

西康特拉科斯塔縣

11月2、9、16、30日 (每個星期四) - 太極拳
免費 里士滿老人中心, 地址: 2525 MacDonald
Ave., Richmond - 早上8點至9點30分

11月6、13、20、27日 (每個星期一) 老年茶會舞
會, 赫比德比樂隊伴奏 - 1美元

聖巴勃羅老人中心 - 下午1點至3點

地址: 1943 Church Ln., San Pablo, 電話: (510)
215-3090

Richmond - 早上8點至9點半

11月8日 - 血壓篩查 (每月第二個星期三) 免費
里士滿Annex老人中心 早上10點到中午12點地

址: 5801 Huntington Ave., Richmond, 電話:
(510) 620-6812

11月10日 - 夏威夷星期五: 學彈夏威夷吉他!

山頂家庭 YMCA, 老少咸宜

地址: 4300 Lakeside Dr, Richmond 下午4點

請致電 (510) 222-9622 了解詳情。

請把即將舉行的老年活動安排
發送到 edavis@cei.elders.org



關注我們

由仁愛中心為您提供 elders.org

腦部保養

直到最近，科學家們都一直以為腦部和身體其他部位的差異在於告別童年以後腦部就不再變化。但實際上腦部適應力和自我修復力比先前以為的更高。大型長期研究表明只有25%的腦部衰老來自遺傳。其他75%取決於我們的生活方式如我們的飲食習慣，運動量，以及甚至取決於我們晚上睡眠時間的長短。許多研究表明有益於身體健康的也有益於腦部健康。

下面有一些幫助您保養腦部和記憶力的活動。的確，改掉惡習對不管多大年齡的人來說都很困難，但是好消息在於您所邁出的每一小步都有助於改善您的健康狀況。活到老，保養到老！

- **社交** 根據一項2012年的研究結果, 孤獨會讓得失智症及記憶喪失的風險上升65%。科學家們相信其部份原因在於心理－社交壓力導致腦部發炎造成傷害。

- **不停地活動** 從忙家務事到去公園散步，讓您的腦部供血充足。
- **睡眠** 在您睡著的時候腦部會進行自我修復。所以爭取每晚睡7-8小時。
- **腦部營養** 多吃蔬菜、水果、魚、全麥。少吃糖、鹽、白面及加工食物。
- **學習新的技能** 您的腦部像肌肉一樣，越鍛鍊越強壯 – 去老年中心選門課學習新技能或培養新愛好，或去圖書館借本有趣的書來讀。(填字遊戲及速獨遊戲雖然有趣，但未能證明能改善腦部功能。)
- **音樂!** 演奏曲子能同時活動腦子的兩側，可能是唯一使整個腦部得以運動的活動。因此，重新拾起那老舊的夏威夷吉他、口琴或豎笛，加入教會詩班或和朋友們組個合唱團。



#84726967



關注我們

由 仁愛中心為您提供 ● elders.org ● 1-844-319-1150

