

# 東灣仁愛中心

活動日曆和信息，供您使用

## 2018 年7月活動安排

### 奧克蘭 (Oakland) / 阿拉米達 (Alameda)

7月6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6:00至8:00  
地址: 388 9th St., Oakland, 電話: (510) 637-0455. 乘坐BART: 至奧克蘭市中心

7月11日 - 傑克倫敦廣場水邊, 導遊步行觀光 - 免費, 上午10:00, 電話: (510) 238-3234  
百老匯街末端, 奧克蘭

每週星期一 (普拉提運動)、星期三 (尊巴舞)及星期五 (排舞)

訓練課, 下午5:30。每月\$10美元, 12節課。  
地址: DeFremery娛樂中心, 1651 Adeline St, Oakland  
電話: (510) 238-7739

每週星期二、四 - 光譜防範摔倒活動 - 免費  
地址: 東奧克蘭老人中心, 9255 Edes Ave., Oakland,  
下午1:45至下午2:45, 電話: (510) 615-5731  
乘坐 BART至Coliseum(體育館), 轉45號公交車

### 伯克利 (Berkeley) / 奧伯尼 (Albany)

星期一至星期五的每天, - 遊戲室 - 免費  
中午12:00至下午4:30  
地址: 南伯克利老人中心, 2939 Ellis Street, Berkeley

7月1、15日 - 倫巴舞派對、非洲古巴鼓樂、歌舞 - 免費,  
每月第一和第三個星期日, 下午3:30  
地址: La Pena文化中心, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

7月15 - 老年行會集會 - 免費 (歡迎捐款, 請帶健康  
零食分享), 下午1:45至下午3:00  
地址: 北伯克利老人中心  
1901 Hearst Ave at MLK Blvd, Berkeley

7月15日 - 星期日集會社區歌會及見面會 - 免費,  
上午10:30, 自帶菜餚分享午餐  
地址: 南伯克利老人中心, 2939 Ellis St, Berkeley

### 海沃德 (Hayward) / 聖利安住 (San Leandro)

每週星期一、三、五 - 光譜防範摔倒活動 - 免費  
電話: (510) 881-6700  
地址: Ashland社區中心, 1530-167th Ave., San Leandro  
上午9:45至上午10:45或上午11:15至中午12:15

7月3、17日 (每月第一和第三個星期二) 出櫃老人-  
免費現場報名LGBTQ老人互助組  
上午11:30至下午2:00, 電話: (510) 881-6766  
地址: 海沃德地區老年中心  
22325 North 3rd Street, Hayward

7月13、27日 (每月第二和第四個星期五) 慈悲棕色  
袋食品活動 - 免費, 上午 8:30至上午9:15  
地址: 海沃德地區老年中心  
22325 North 3rd Street, Hayward

7月19日 - 每月第三個星期四街頭派對 - 免費  
地址: B Street, Hayward, 從Foothill Blvd 至  
Watkins St.  
下午5:30至晚上8:30

### 西康特拉科斯塔縣 (West Contra Costa County)

7月3日 濱水節、音樂和煙花 - 免費  
地址: Marina Bay公園, 下午5:30 至晚上9:30  
Regatta Blvd & Marina Bay Parkway, Richmond  
7月4日國慶節 - 免費, 上午10:00至下午6:00  
地址: Cerrito Vista公園, 7007 Moeser Lane, El Cerrito

7月3、17 日(每月第一和第三個星期二)  
發送社區農產品 - 免費, 上午11:00至中午12:00  
地址: Hercules老人中心, 111 Civic Drive, Hercules  
電話: (510) 799-8219

7月11日 - 血壓檢查 (每月第二個星期三) 免費  
上午10:00至下午2:00, 電話: (510) 799-8219  
地址: Hercules老人中心, 111 Civic Drive, Hercules

請把即將舉行的老年活動安排  
發送到 [edavis@cei.elders.org](mailto:edavis@cei.elders.org)



關注我們

由仁愛中心為您提供 ● [elders.org](http://elders.org)

 CENTER FOR ELDER'S  
independence

# 發揮您的技能回饋社區

我們不要總覺得太老了而不能學習新東西或為他人貢獻我們的時間和技能。如果您不再全職工作，東灣有很多地方可以享受和豐富您的退休生活。老人中心提供各種課程和活動，以保持我們的頭腦清晰和身體健康。(請參閱您附近的老人中心3月份的活動安排表。)

志願服務是花一些您的退休時間與其他人分享您的興趣的一種有益方式。灣區有數千個組織依靠志願者來改善人們的生活和環境。他們中的許多組織都需要雙語志願者並提供培訓。想想您的特長和興趣，或者您自己是如何獲得幫助的，尋找這方面的組織，例如為老年人/殘障人士/兒童、寵物和野生動物救援、慈善機構舊貨店、食品庫、醫院、博物館等提供支持的服務機構。以下是一些例子：

## 友好致電計劃(Sutter Tele-Care)

**Tele-Care** 每週六天免費給老年人、獨居者、困居家中者、殘障人士或生病正在康復者打關愛電話。從伯克利中心地區對阿拉米達及Contra Costa 縣

的居民表示安慰和進行電話交流。如需了解詳情，請致電 (510) 204-4487 。

## 阿拉米達縣社區食品庫

### (Alameda County Community Food Bank)

食物分類、回答求助熱線電話、在辦公室幫忙以及其他服務。

7900 Edgewater Dr, Oakland, (510) 635-3663,

[accfb.org](http://accfb.org)

## 美國癌症協會探索商店(舊貨店)

(American Cancer Society Discovery Shop)

對捐贈品分類和貼標籤、協助客戶及接聽電話

127 41st St, Oakland, (510) 601-0100,

[cancer.org/discovery](http://cancer.org/discovery)

## 醫療分享(MedShare)

整理及包裝捐贈的醫療設備。

2937 Alvarado St, San Leandro - (510) 567-7070,

<https://www.medshare.org/volunteer/>

## Sulphur Creek自然中心

(Sulphur Creek Nature Center)

幫助照顧受傷或失去父母的野生動物、維護花園及文書工作

1801 D Street, Hayward - (510) 881-6747,

<http://www.haywardrec.org/423/Volunteer>

## 列治文市緊急食品儲藏室

(Richmond Emergency Food Pantry)

在儲藏室工作，每月星期二和星期五，

上午7:00至下午3:30之間

分發地點: Grace Lutheran教堂

2369 Barrett Ave, Richmond, (510) 235-9732

<http://www.refp.org/volunteers.html>

## 成人識字計劃(LEAP)

老師和助教幫助成人提高閱讀和寫作能力

440 Civic Center Plaza, #150, Richmond

<https://richmondvolunteers.org/opportunities/2811>

