

East Bay Senior Independent

您可使用的活動行事曆和資訊

2018年10月活動表

奧克蘭 / 阿拉米達

10月3日傑克倫敦廣場水濱區步行導遊 – 免費，請看FDR的遊艇

傑克倫敦廣場入口拱門，
Broadway街尾，奧克蘭

每個星期一（普拉提）、星期三（尊巴舞）和星期五（排舞）

運動課，下午 5:30，12 堂課每月 \$10。
DeFremery 休閒中心

1651 Adeline St, Oakland, (510) 238-7739

每個星期二和星期四 – 預防跌倒計畫 – 免費

東奧克蘭老人中心，下午 1:45-2:45，
9255 Edes Ave., Oakland, (510) 615-5731
BART 到 Coliseum，45 路公車

10月17日導遊徒步之旅 – 非裔美國人歷史

上午 10 點，非裔美國博物館和圖書館
659 14th Street, Oakland

柏克萊 / 奧伯尼

星期一至星期五每天 – 遊戲室 – 免費

南柏克萊老人中心，中午 12 點到下午 4:30
2939 Ellis Street, Berkeley

10月3日加州大學柏克萊分校植物園 – 免費
（第一個星期三）

200 Centennial Drive, Berkeley, (510) 643-2755, BART: 柏克萊市區，52 路公車，H 線；上午 9 點到下午 5 點

10月7日、10月21日 – 倫巴派對，非裔古巴擊鼓、跳舞和唱歌 – 免費，第一個和第三個星期日，下午 3:30

La Pena 文化中心，3105 Shattuck Ave, Berkeley

10月21日 – 星期日社區歌唱聚會 – 免費，上午 10:30，
中午百樂餐（一人一菜）

南柏克萊老人中心 2939 Ellis St, Berkeley

黑渥德 / 聖里安卓

10月2日、10月16日（第一個和第三個星期二）

Out Standing Seniors

– LGBTQ 老人無須預約的免費同儕支援團體。

上午 11:30 到下午 2 點

黑渥德地區老人中心，(510) 881-6766
22325 North 3rd Street, Hayward

10月12日、10月26日（第二個和第四個星期五）

Mercy紙袋食物計畫 – 上午 8:30-9:15 – 免費

黑渥德地區老人中心

22325 North 3rd Street, Hayward

10月15日老年人獨立中心白杖日 – 低視力的資源

老年人獨立中心（PACE 中心）

1850 Fairway Drive, San Leandro, 10-11am

康特拉科斯塔縣

10月2日貝福德藝廊 – 第一個星期二免費

1601 Civic Drive, Walnut Creek，中午 12 點到下午 5 點

10月2日、10月16日（第一個和第三個星期二）社區農產品分發 – 免費，上午 11 點到中午 12 點

Hercules 老人中心，(510) 799-8219

111 Civic Drive, Hercules

10月5日、10月12日、10月19日和10月26日
（每個星期五）

Mobile Farmers Market（CalFresh/EBT 折扣）

上午 10-11 點

Contra Costa College, 2600 Mission Bell Dr

上午 11 點到中午 12:30

LifeLong Brookside Clinic, 2023 Vale Rd

下午 1:30-2:30

W. Co Health Center, 13601 San Pablo Ave

下午 3-4 點 San Pablo Library, 13751 San Pablo Ave

10月10日 – 血壓檢查（第二個星期二）免費

Hercules 老人中心，上午 10 點到下午 2 點

111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

10月20日德國啤酒節 – 免費，上午 11 點到

下午 6 點市立公園的戶外節慶（出售食物、啤酒和手工藝品）1301 Civic Dr, Walnut Creek

請將未來的老人活動寄至

edavis@cei.elders.org



關注我們

提供者 Center for Elders' Independence • elders.org

 CENTER FOR ELDER'S
independence

保護您的視力

眼部疾病很常見，而且可能長期不會被發現。有些人一開始沒有任何症狀。請驗光師或眼科醫生進行全面的眼睛檢查，才能趁早發現眼疾，那時進行治療最能有效預防視力喪失。眼科醫生甚至可能發現其他疾病，例如高血壓或糖尿病等。

早期治療對於預防一些常見的眼疾引起永久性視力喪失或失明是非常重要的：在美國，**白內障**（晶狀體渾濁）是視力喪失的主要原因；**糖尿病視網膜病變**（導致眼後部血管受損）是美國成年人失明的主要原因；**青光眼**（一種損害視神經的疾病）；**老年黃斑性病變**（眼睛中的光敏組織逐漸破裂）。

糖尿病患者每年都應該進行散瞳檢查。有些人患青光眼的風險較高，應該每兩年做一次散瞳檢查：**40歲及以上的非裔美國人；所有60歲以上的成年人，尤其是墨西哥裔美國人；有青光眼家族史的人。**

糖尿病與眼睛

糖尿病視網膜病變是糖尿病的常見併發症。高血糖會損害視網膜（眼睛的感光部分）的血管，上面的疤痕可能導致永久性失明。糖尿病視網膜病變也是視力喪失和失明最可預防的因素之一。在**90%**的糖尿病患者中，早期發現和治療可以預防或延遲糖尿病視網膜病變引起的失明。

糖尿病患者罹患青光眼和白內障等其他眼疾的風險也較高。如果您有糖尿病，應該每年進行眼睛檢查以保護視力，保持眼睛健康。

保護視力的五種方法：1) 定期進行眼睛檢查。2) 健康飲食，包括菠菜或甘藍等綠葉蔬菜，並保持健康的體重。3) 瞭解家庭的眼睛健康史。4) 戴上遮擋**99%至100%**紫外線A和紫外線B輻射（太陽光）的太陽眼鏡。5) 戒煙。

如果您的眼睛出現以下任何問題，請儘快去看眼科醫生，不要等到下次預約。

視力減退；眼睛乾澀或發紅；眼睛疼痛；複視；浮子（眼前出現微小斑點）；燈光周圍有圓圈（光暈）；閃光。

為視障人士提供的資源

10月15日是「白杖安全日」，慶祝盲人和視障人士的成就，並提醒人們白色手杖是幫助盲人和視障人士生活更獨立的重要工具。

關於盲人和低視力人群的資訊、服務和資源，請致電**(510)843-6935** 聯繫東灣盲人中心，或**(510)841-4776** 聯繫獨立生活、盲人和低視力服務中心（這兩個中心均在柏克萊），或致電**(925)363-7293** 聯繫康特拉科斯塔縣獨立生活資源（康科德）。

