

East Bay Senior Independent

您可使用的活動行事曆和資訊

2019年1月 活動

奧克蘭 / 阿拉米達

星期二到星期六（節日除外）非裔美國人博物館和圖書館 – 免費 非裔美國人歷史展覽和資訊 659-14th St, Oakland。中午12點到下午5:30開放

1月2日到1月16日 – 穿越疆界展 – 免費 亞洲和跨文化書法、陶瓷和飲食，奧克蘭亞洲文化中心，星期一到星期五中午12點到下午6點，星期六上午10點到下午5點，388 Ninth St., Suite 290, Oakland（週日關閉）

1月3日、1月17日（第一個和第三個星期四）Mercy 棕色食品袋計畫 – 上午10點到11點 – 免費食品 康樂老人服務中心，261-11th St., Oakland 1月12日第二個星期六家庭節慶聚會 – 免費（出售食品和手工藝品）上午11點到下午5點，傑克倫敦廣場，Broadway和碼頭，奧克蘭

柏克萊 / 奧伯尼

星期四到星期六 – 逐橋而非築牆：展覽柏克萊歡迎移民的歷史，柏克萊歷史協會，下午1-4點，免費 1931 Center St., Berkeley (510) 848-0181

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

1月6日、1月20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

黑渥德 / 聖里安卓

每個星期四 – 現場樂團跳舞 – 免費 老歌和大樂團伴奏，上午10-11:30，Hayward地區老人中心，(510) 881-6766 22325 North 3rd Street, Hayward



關注我們

提供者 Center for Elders' Independence elders.org

1月7日、1月14日、1月28日 – Older & Out – 免費 LGBTQ老人的支援團體。下午1-3點。 Hayward地區老人中心，(510) 881-6766 22325 North 3rd Street, Hayward

1月8日、1月22日 – 老人失聰團體 – 免費 社交、百樂餐、賓果遊戲。上午10點到下午3點 Hayward地區老人中心，(510) 881-6766 22325 North 3rd Street, Hayward

1月8日、1月15日、1月22日、1月29日 – 老人衛星活動俱樂部（每個星期二）– 免費紙牌、遊戲、藝術、鍛鍊等等 Ashland社區中心，上午9:30到中午12點，1530-167th Ave., San Leandro

1月14日、1月28日（第二個和第四個星期一）Mercy棕色食品袋計畫 – 上午10點到11點 – 免費食品 聖里安卓老人中心 835 E. 14th St., San Leandro

1月25日 – United Seniors of Oakland & Alameda County（第四個星期五）– 免費。與縣參事Nate Miley討論老人議題，上午10點到11:30 Ashland社區中心，1530-167th Ave, San Leandro

康特拉科斯塔縣

1月15日（第一個和第三個星期二，節日除外）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

1月9日 – 血壓檢查（第二個星期三）免費 Hercules老人中心，上午10點到下午2點 111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

1月10日 – 免費電影之夜（第二個星期四）下午6:30 Orinda Theater, 2 Orinda Theater Square, Orinda 從BART車站的短途步行

請將未來的老人活動寄至 edavis@cei.elders.org

簡化您的日常生活

隨著我們年齡增長，可能會有一些健康狀況，使我們更難從事一些日常活動。凡是能使您的生活更簡單、更單純而且更安全的事情，都有助於增進生活品質。在我們迎接新年之際，請看一些對老人有幫助的觀念。我們會在二月提供更多要訣。

衣著：

- 使用尼龍搭扣的衣服對於有關節炎的手指很有幫助。
- 穿長褲之前先把腰帶繫在褲子上。
- 在鈕扣的縫線上塗一點指甲油，防止鈕扣從襯衫脫落。
- 將一條鑰匙圈連在拉鍊上，使它們更容易抓握。

廚房：

- 使用開罐器或戴上橡膠手套來開罐頭。
- 將裙子 / 長褲掛衣架作為食譜架 – 把掛衣架掛在櫥櫃把手上，將食譜 / 食譜書夾在上面。
- 把清潔用品放在廚房 / 工具間門後的懸掛鞋架內，因此您不必彎腰在洗手台下面尋找。
- 把一張有扶手的高腳凳放在廚房，因此您在清洗或做飯時可以坐著。
- 如果切菜有困難，請購買調理食品，例如已切碎的洋蔥、搗碎的大蒜，以及冷凍蔬菜和水果。
- 要伸手去拿冰箱後方的東西，在架子上層裝一個「轉盤」，因此您可以把要拿的東西轉到前方。
- 在杯子和馬克杯周綁幾條橡皮筋，使它們更好拿。
- 在一個大水壺側面標上小時標記，提醒自己在一天之中補充水分，追蹤您的每日攝水量。

浴室：

- 洗澡時使用長把刷子或連帶的手套搓澡巾。
- 為了避免肥皂掉落時在淋浴間滑倒，把肥皂放進剪下絲襪的足部，把頂端繫在淋浴蓮蓬頭或扶手上。

- 在浴室放置一張有堅固扶手的椅子，因此您可以舒服地刷牙和洗臉，而沒有失去平衡的危險。
- 要清潔蓮蓬頭，在一個塑膠袋裝滿白醋，用橡皮筋紮在蓮蓬頭上。讓蓮蓬頭浸泡一夜，然後在早上除下袋子，您將看到蓮蓬頭煥然一新。

