

活动 通讯

2018年07月-09月



蓬江区居家养老服务中心

蓬江区恒爱社会工作综合服务中心

二十四节气之白露时节

白露

蒹葭苍苍白露为霜
所谓伊人在水一方

活动咨询或报名请到二楼服务大厅







往期活动通讯

目录 Contents

- 01 2018年第二季度服务回顾
- 04 长者学苑·兴趣学习班
- 05 长者学苑·小组及讲座
- 06 长者社区融入计划
- 08 义工发展计划
- 10 长者家友站
- 11 上门居家养老服务
- 12 社区饭堂服务
- 14 中心服务/设施使用时间表

微信公众号



打开微信扫一扫，
关注微信公众号，
中心资讯首先知！

长者学苑积分计划

长者学苑积分计划，从2015年开展，至今已经走过3个年头。3年来，中心根据长者会员的兴趣和身心发展特点，开设不同的课程，大大提高了广大长者会员获取知识的途径。



2018年度第三季度学习班开课啦，欢迎各位老友记到二楼大厅咨询及报名！本期课程安排如下：

时间	课程名称	内容简介	地点	名额	积分
7月9日-8月27日 逢周一下午3:00-4:30	英语中级 12班	学习分类单词 与句型	2楼 会议室	12	12分
7月10日-8月28日 逢周二下午3:00-4:30	智能手机 中级5班	学习智能手机 软件使用	2楼 会议室	12	12分
7月11日-8月29日 逢周三下午3:00-4:30	电脑初级 24班	学习掌握电脑 基本操作	2楼 电脑室	12	12分
7月12日-8月30日 逢周四下午3:00-4:30	智能手机 微信3班	学习手机微信软 件操作及技巧	2楼 会议室	12	12分
7月13日-8月31日 逢周五上午9:00-10:30	趣味 阅读班	分享好文章	3楼 图书室	12	12分

过敏性疾病的预防

内容: 任何人都可能在生命中的某个阶段对某种物质过敏, 从婴儿期一直到白发苍苍的老人, 一生都要防过敏。那么, 对于老年人来说, 日常生活中过敏性疾病表现有哪些? 我们又要怎样预防?

日期: 7月19日星期四
时间: 上午9:00-10:00
主讲人: 五邑中医院老年病科医生
地点: 5楼电影室
积分: 2分

老年人如何过处暑

内容: 处暑节气到来后, 天气将真正转入秋季, 对于体质较弱的老年朋友来说, 此时中午热、早晚凉的温度变化, 很容易对身体健康产生影响, 因此要格外注意养生, 在日常饮食和起居上都要进行调整。那么就来了了解, 老年人处暑养生的做法。

日期: 8月23日星期四
时间: 上午9:00-10:00
主讲人: 中心医护专员李姑娘
地点: 5楼电影室 **积分:** 2分

心脏, 我们要如何保护你?

内容: 心脏是身体中一个重要的器官, 更是维持我们身体健康的关键之所在。老年人心脏病的发病率高, 由此而引起的心血管事件发生率亦高, 对老年人的健康构成极大的威胁。那么我们该怎么样去保护自己的心脏呢?

日期: 9月13日星期四
时间: 上午9:00-10:00
主讲人: 白沙兴盛社区卫生服务中心医生
地点: 5楼电影室 **积分:** 2分

血压、血糖测量服务

内容: 中心提供测量血压、血糖便民服务, 方便有需要的会员关注自己的血压、血糖水平。

日期	时间	地点	收费标准
7月4、18日	8:00-8:40	二楼服务大厅	血压 免费
8月8、22日			血糖 5元/次
9月5、19日			

怎样防盗防诈骗

内容: 社会上盗窃诈骗案件频繁, 长者安全防范意识相对薄弱, 容易被不法分子有可乘之机, 为提高会员防盗防诈骗的安全意识, 中心将与大家讲解如何防范这些诈骗, 敬请各位关注啦!

日期: 7月25日星期三
时间: 上午9:00-10:00
地点: 4楼多功能室
积分: 2分



春乐融融生日会

内容: 每个人的生日都具有特别的纪念意义, 您是否期待和大家一起分享呢? 喜爱热闹的您快来和老友记一起庆祝生日吧!

活动: 7&8月生日会 **日期:** 8月29日星期三
时间: 上午9:00-10:30
地点: 4楼多功能室



情满七夕 携手共闯

内容: 谁说七夕一定是拥有爱情的人才能过? 爱情、亲情、友情都可以共度这个充满“爱”的节日, 中心为这些有情之人准备了七夕游园会, 设置丛丛关卡, 考验你和小伙伴的默契, 纪念你们的深“情”。热情期待各位会员组队踊跃参加啦!

日期: 8月17日星期五 **时间:** 上午9:00-10:30
地点: 2到5楼场室 **参与形式:** 须组队参与, 每组限2人

飘香时节, 与你相约陈皮村

内容: 十月吃柑晒陈皮, 又将是一年新会陈皮飘香时, 当陈皮遇上现代新技术时, 会擦出什么火花呢? 陈皮村是集陈皮交易、休闲养生、文化旅游于一体的中国首个大型特色农产品商业文化综合体。诚邀您与老友记一起畅游陈皮村, 体验陈皮文化!

报名截至日期: 9月7日下午5时
活动日期: 9月14日星期五 **报名人数:** 30名



喜迎中秋欢度国庆文艺汇演



内容: 金秋九月, 瓜果飘香, 一年一度的中秋国庆双节将至, 中心为各位会员精心准备了丰富多彩的表演节目, 还有欢乐有趣的互动游戏, 与广大会员共同庆祝双节, 热情等候您的到来啦!

日期: 9月20日星期四 **时间:** 上午9:00-10:30

地点: 1楼庭院

迎中秋贺国庆 曲艺专场演出

内容: 在中秋国庆双节到来之际, 白沙丽群曲艺社为各位粤剧爱好者精心准备了粤剧文化盛宴, 届时有精彩的粤剧表演, 诚邀您和老友记前来一睹为快!

日期: 9月21日星期五 **时间:** 下午2:30-4:30

地点: 4楼多功能室



智醒工作坊

内容: 年纪大了, 你是否经常出现遗忘的情况? 忘记刚刚做过的事、见过的人, 这就是我们所说的“认知障碍”, 虽然认知障碍不可逆转, 但是, 研究发现, 及时的介入是可以很好缓解认知障碍的进程。快来和老友记加入我们的智醒工作坊, 一起做个精灵的快乐老人吧!

时间: 每周二上午8:30-10:00

地点: 3楼日托2室



义工发展计划

截止2017年12月底, 场室管理义工队、会员宣传队、导师义教团(含长者导师)、关怀义工队各司其职, 共同为中心会员提供义工服务。截止2017年12月, 服务时数超过2500小时。

为更好发挥长者会员的潜能, 培养长者会员关注社区人、社区事的社区意识, 中心壮大义工队伍, 如果您有时间, 欢迎您加入我们的义工队伍!

中心自管队伍

管理场地	时间	工作内容
服务大厅	上午 8:30-10:30	介绍中心场室活动及服务, 车卡年审, 医保卡查询服务
电脑室		为会员提供简单电脑知识, 管理书法用品
图书室	下午 2:30-4:30	管理图书室书刊, 协助会员进行图书借出、归还登记
日托室		协助会员播放电视节目, 组织会员进行健身操等康乐活动, 整理日托室生活用品
4-5楼功能室		协助管理4-5楼功能室, 做好登记工作, 开关设备等, 协助活动开展

会员宣传队

组建长者会员义演队伍, 不定期到社区、中心内宣传长者正面形象。

关怀大使队伍

代表中心定期电话慰问少来中心活动的高龄长者人群, 上门探望生病或家庭出现变故的会员, 让会员感受到来自中心的关怀, 增强会员的社区支援。

最强大脑队伍

通过鼓励中心会员发挥潜能，发挥主人翁意识，为中心的发展出谋划策，实现个人价值，推动社区发展。本季度活动安排如下：

会员月会

内容：在月会上，您可以第一时间了解中心服务动态，还有精彩的活动资讯等您来报名哟！欢迎广大会员踊跃参加！

活动	7月月会	9月月会
日期	7月26日星期四	9月27日星期四
时间	上午9:00-10:00	
地点	5楼电影室	



同时，中心在本季度将会开展长者（含长者义工）代表座谈会，详情可留意中心预告哦！

长者导师队伍

鼓励义工将自己的所得，或生活经验，通过小课堂的形式传授给其他会员，分享内容主要切合生活实际，真正为长者生活提供帮助。本季度活动安排如下：

日期	时间	地点	主题	面向人群	主讲人
7月12日 (周四)	9:00-10:00	5楼 电影室	牙齿的养护	中心会员	冼大志先生
8月9日 (周四)			老人贫血怎么补	中心会员	冼锡良先生
9月6日 (周四)			吃出健康	中心会员	陈奇颐先生



义剪

由金梦莎培训学校每月提供两次免费剪发服务，需剪发的会员请提前到二楼服务大厅报名。

月份	时间	
7月	10日(周二)、26日(周四)	周二上午 10:30
8月	7日(周二)、23日(周四)	周四下午 3:30
9月	4日(周二)、20日(周四)	

会员剪发需提前到二楼服务大厅报名，如剪发时间有变，以实际剪发时间为准



义修

每月15日前将需要维修的电器交到服务大厅登记，由义工师傅进行维修，最后电话通知您取回电器。
(8月暂停)



晒相



证件相：1寸或大1寸，7元8张
2寸，7元5张
生活相：1元1张(含过塑)
注：价钱会根据市价进行调整

复印

单面复印：0.3元/张
双面复印：0.5元/张
(该服务仅对会员开放)



五邑通 长者卡年审

年审时间：生日当月
所需证件：五邑通长者卡



“丹桂飘香，月正圆”中秋茶话会活动

内容：居家养老服务上门部携手社会热心团体及人士，在中秋来临之际走进社区，提前为社区内的困难长者送上节日的祝福。

日期：9月21日

地点：蓬江区

负责职员：李姑娘



“食得有营”——长者健康膳食活动

内容：居家养老服务上门部为行动不便、饮食结构单一的长者提供菜品汤品配送到户，健康煮食方法指导服务，向长者倡导健康膳食的生活方式，提升身体素质。

日期：9-10月

地点：蓬江区

负责职员：黄姑娘、李姑娘



恒常服务

内容：社工及志工上门探访居家养老服务对象，为长者提供精神慰藉、情绪疏导等服务。

日期：7、8、9月份

地点：蓬江区

负责部门：居家养老服务上门部

认知保卫战——认知训练

内容：社工上门为有认知障碍倾向的居家养老服务对象提供训练服务，帮助其推迟或减慢大脑退化的进程。

日期：7、8月

地点：蓬江区

负责部门：居家养老服务上门部

饭堂工作流程

1



早上6:00-7:00 准备早餐

上班时，饭堂服务人员首先穿戴好工作衣帽，换鞋，洗手消毒。

2



早上7:30-8:30 采购

采购时检验食品新鲜度，做好采购记录，做到日清月结。

3



早上7:30-9:00 会员用餐、清洁

①会员用餐完毕后清洁饭堂，保持环境卫生，做到每餐一打扫。
②回收餐具进行清洁。

早上9:00-11:00 准备午餐

①清洗加工食品原料必须先检查质量。②不得使用未经消毒的餐具或容器。



5



中午11:00-12:30 会员就餐

①机构就餐。
②送餐服务。

6



中午12:30-13:30 清洁

①每餐收回的餐具，立即清洗消毒，不隔夜。②做好台面、桌椅及地面的清扫工作，保持整洁卫生。

8



下午17:00-18:00 会员就餐、清洁

①饭堂每日清洁3次，每周周六下午定期进行卫生大扫除。②冰箱隔日清洗一次。③每日工作后垃圾日产日清。

下午15:00-17:00 准备晚餐



9



①仓库食品定期检查。
②仓库应专人负责清洁卫生工作，并应随时保持清洁卫生。



吃得健康，
吃得放心，
吃得快乐！

我们竭诚为您服务！



“惜资源”淘汰食品再回收项目

项目现面向广大市民、超市、食品厂等回收淘汰食品，并转售饲料公司对食品进行再加工为动物饲料，目的在于，第一，提高淘汰食品的利用率，增强社会各界珍惜资源的意识；第二，所得资金将投入到社区饭堂用于改善困难长者的膳食服务。

↓↓ 回收流程图 ↓↓



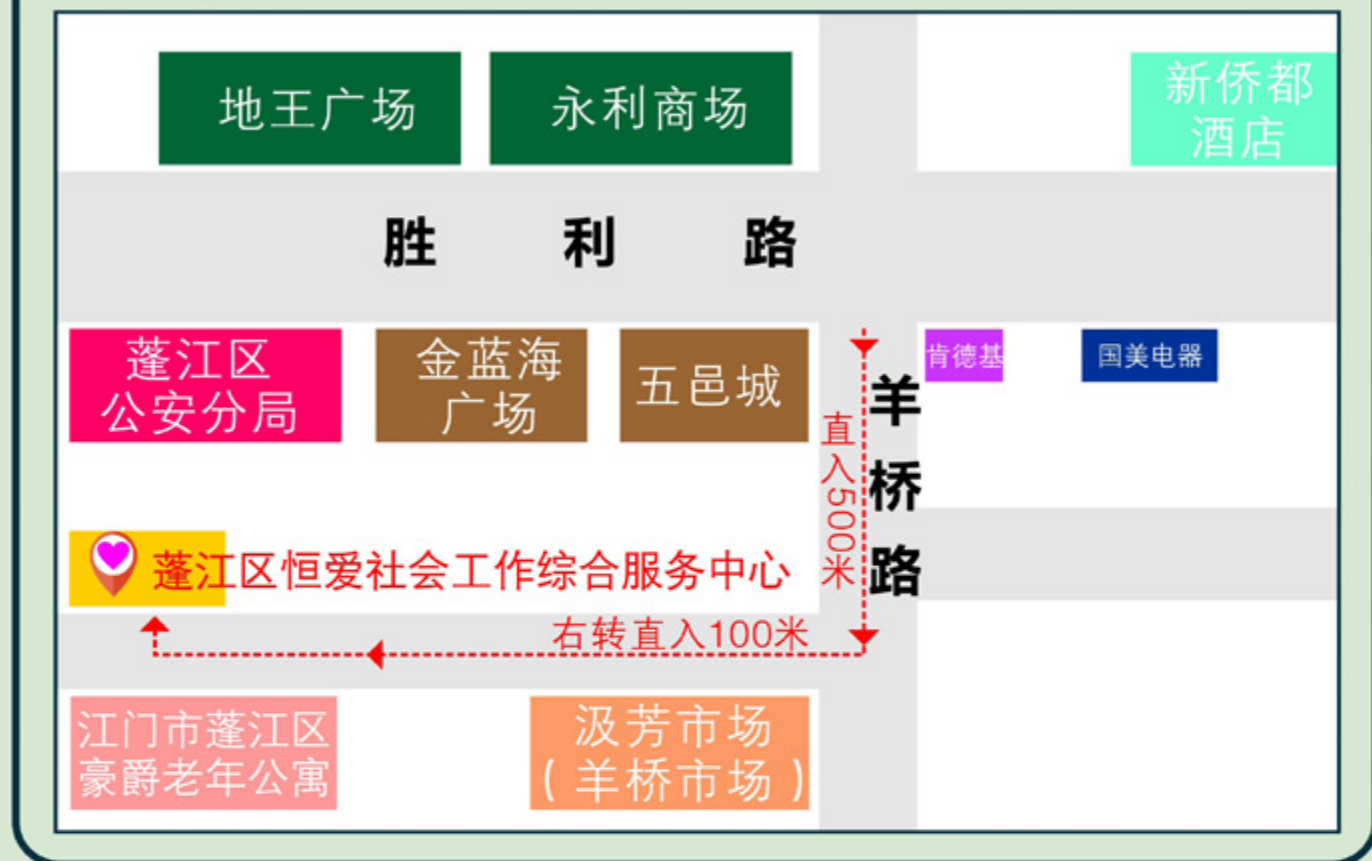
欢迎社会各界环保热心人士踊跃捐赠，积少成多，聚沙成塔，让我们一起为困难长者尽一点爱心吧！

中心服务/设施使用时间表

地点	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
一楼							
社区饭堂	7:30-9:00	正常开放 温馨提示：就餐时间会根据实际情况进行调整，请谅解					
	11:00-13:00						
	17:00-18:00						
二楼							
服务大厅	8:00-12:00	正常办公，欢迎咨询具体理发时间					
	14:30-17:00						
电脑室	8:00-12:00	√	√	√	√	√	√
	14:30-17:00	√	√	上课	√	√	√
书法室	8:00-12:00	正常开放					
	14:30-17:00						
理发室	8:00-12:00	请参看“长者家有站”版面P10					
	14:30-17:00						
会议室	8:00-12:00	√	√	√	√	√	√
	14:30-17:00	上课	上课	√	√	√	√
三楼							
图书室	8:00-12:00	√	√	√	√	阅读班	√
	14:30-17:00	√	√	√	√	√	√
日托室	8:00-12:00	休闲娱乐	智醒工作坊	休闲娱乐	休闲娱乐	休闲娱乐	休闲娱乐
	12:30-14:30	午休时间					
	14:30-17:00	休闲娱乐					
四楼							
舞蹈室	8:00-12:00	交谊舞	气功	民族舞	太极	健康舞	交谊舞
	14:30-17:00	暂无安排，可申请使用					
多功能室	8:00-12:00	卡拉OK/工人艺术团练舞	欢乐歌声班练歌	详情见P05-09	卡拉OK	工人艺术团练舞	自由活动
	14:30-17:00	白沙丽群曲艺社	工会曲艺社	白沙丽群曲艺社	工会曲艺社	白沙丽群曲艺社	工会曲艺社
棋艺室	8:00-12:00	暂无安排，可申请使用					
	14:30-17:00	棋艺切磋					
五楼							
电影室	8:00-10:00	工人合唱团练歌（周三提前半小时结束）			详情见P05-09	工人合唱团练歌	
	10:00-11:30	电视、电影欣赏					
	14:30-17:00	暂无安排，可申请使用					
乒乓球室	7:30-17:00	全日开放，欢迎使用					



位置图示



中心开放时间

开放时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 8:00-12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 2:30-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗



微信ID: jmhengai
扫一扫上方二维码加关注
关注恒爱, 关注公益



微信ID: jmpijiyi
扫一扫上方二维码加关注
了解更多养老资讯



蓬江区居家养老服务示范中心



蓬江区恒爱社会工作综合服务中心

出版日期: 2018年06月

印刷数量: 500本

总编辑: 蔡淑蕾

责任编辑: 黄旭华

美术编辑: Kim Huang

电 邮: hr@jmhengai.org

咨询电话: 0750-8227944

传 真: 0750-3321399

联系地址: 江门市蓬江区汲芳里五巷一号