

## Monthly Health Workshop Series

### 健康講座系列

#### Topics / 主題:

1. Changes with Aging / 年齡增長變化與健康
2. Bone Health & Fall Prevention / 骨骼健康與防跌倒
3. Memory & Dementia Risk Factors /  
記憶與失智癥風險因素
4. Preventative Care: Immunizations & Medications /  
預防性護理：疫苗和藥物
5. Sleep / 睡眠質量
6. Healthy Eating / 健康飲食
7. Chronic Pain / 慢性痛癥管理
8. Advanced Care Planning / 充分預備的健康護理計劃

**時間:** 2025年1月13日開始每兩周星期一上午10點

**Date:** Starting Jan 13, 2025, every second Monday 10am-11am

**地點:** 長者公寓茶廳

**Location:** 11 Coatsworth Cres. Tearoom

**諮詢:** (416)693-4762 蘇太或郭姑娘

**Info:** (416)693-4762 Amy or Billie