

APPLEGROVE SENIORS



60 Woodfield Rd

M4L 2W6 Toronto, ON

MAY 2026 CALENDAR

MON	TUE	WED	THU	FRI
				1 西班牙语 10点 初级 11:30 中级 读书会 12点至下午2点30分
4 报名开始 羊驼农场之旅 上午9点	5 排舞 10 AM-12 PM	6 尤克里里俱乐部 上午10:15-11:15	7 Line Dance 10 AM-12 PM 社交圈 11:30至下午1:30	8 西班牙语 10点 初级 11:30 中级 宾果 下午1:30-2:30
11 电影 下午场 11:30 - 下午1:30	12 排舞 10 AM-12 PM 美食之星 11点至下午2点	13 尤克里里俱乐部 上午10:15-11:15 防跌倒与脑震荡研讨会 下午12:00-1:30	14 排舞 10点至12点 社交圈 11:30至下午1:30	15 西班牙语 10点 初级 11:30 中级 宾果 下午1:30-2:30
18 维多利亚日 阿 苹果园闭园。 	19 排舞 10 AM-12 PM 烹饪工作坊 11点至下午2点	20 尤克里里俱乐部 上午10:15-11:15 眼部健康 研讨会 下午12:30-2:00	21 排舞 10点至12点 社交圈 11:30至下午1:30	22 西班牙语 10点 初级 11:30 中级 设备无障碍功能 研讨会 下午1:15-2:15
25 长者咖啡馆 下午3点至5点 	26 排舞 10 AM-12 PM 美食之星 11点至下午2点	27 尤克里里俱乐部 上午10:15-11:15 和谐草甸羊驼之旅 7:45至下午5:30	28 排舞 10点至12点 社交圈 11:30至下午1:30	29 西班牙语 10点 初级 11:30 中级



请为所有活动进行注册，以便我们进行规划。欢迎大家参加我们的活动。如果您因经济原因无法参加，请致电艾达商讨。



647 - 548 - 8143



seniors@applegrovecc.ca

Learn more about our programs and activities: www.applegrovecc.ca

PROGRAM DESCRIPTIONS

MOVIE
MATINEE

5月11日(星期一)上午11:30至下午1:30。地点: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd. 费用: \$10(含午餐)。请于5月7日前报名。恕不退款。《喜福会》是一部感人至深的剧情片,讲述了四位美籍华裔女儿与她们的移民母亲之间交织的人生故事。通过一系列相互交织的情节,影片探讨了身份认同、文化传承、代际冲突以及女性跨越时空所作出的牺牲等主题。

WORKSHOP



Wednesday, May 13, 12-1:30 PM. Location: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

免费参加。请于5月11日前报名。现场提供茶点。跌倒预防与脑震荡专题讲座:重点讲解最常见的跌倒原因、预防跌倒的措施以及跌倒发生时的应对方法。此外,还将介绍如何识别自身及他人的脑震荡症状,以及怀疑发生脑震荡时的应对措施。

烹饪 工作坊



Tuesday, May 19, 11 AM-2 PM. Location: East End Food Hub, 1470 Gerrard St East. 地下层。

免费参加。请于5月14日前报名。“塔瓦”(Tava)是一道热气腾腾的叙利亚单锅料理,融合了烤蔬菜与调味恰到好处的肉类,口感浓郁鲜活。这道菜制作简单、令人倍感温馨,且食材新鲜,还提供素食选项,搭配爽脆的沙拉,让这顿午餐更加完美。欢迎加入娜塔莉·查米奇安(Nataly Tchamichian)主厨的课程,与大家共进午餐。

眼部健康 研讨会



Wednesday, May 20, 12:30-2 PM. Location: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

免费参加。请于5月13日前报名。战胜“视觉杀手”CVS:计算机视觉综合征。诚邀您参加本次趣味盎然、互动性强的讲座,探讨如何在使用电子设备及其他活动中改善视力并提升眼睛舒适度。讲座还将介绍与年龄相关的眼部疾病、干眼症的护理方法,以及如何充分利用眼镜的实用技巧。本次活动由注册验光师戴尔·科特南(Dale Cotnam)协办。

设备 无障碍 研讨会



Friday, May 22, 1:15-2:15 PM. Location: Applegrove Lounge 60 Woodfield Rd.

免费。请于5月15日前报名。设备设置与无障碍功能(安卓与iPhone) 欢迎参加本次活动,学习如何通过简单的方法让您的安卓或iPhone手机更易于使用。我们将向您展示如何调整设置,使屏幕更清晰易读、声音更清晰易听,并让您更轻松地找到常用应用。

旅游



5月27日(星期三)上午7:45至下午5:30,上午7:45在Applegrove外集合。费用: \$40(含农场门票)。请于5月20日前报名。恕不退款。欢迎加入我们的行程,我们将乘坐大巴前往和谐草甸羊驼农场(Harmony Meadows Alpaca Farm)和弗格斯集市(Fergus Marketplace)。您将有机会在牧场上近距离接触羊驼。虽然橡胶靴并非必需,但我们强烈建议穿着包脚鞋。不过,由于是农场环境,可能会有湿滑、泥泞或尘土飞扬的情况,且整个活动都在户外进行,请根据情况穿着合适的服装。请注意,我们是一家“无香”机构。

长者 咖啡馆



Monday, May 25, 3-5 PM. Location: East End Food Hub, 1470 Gerrard St E. Lower Level.

免费参加。无需预约。“长者咖啡馆”是一个轻松、温馨的环境,旨在营造社区归属感与人际联结。我们的聚会场所专为长者设计,供大家交流互动、享用茶点并参与各类活动。活动结束后,欢迎留下来享用免费的“滋养东区”社区晚餐。

