CEDAR COTTAGE NEIGHBOURHOOD HOUSE

# Cedar Cottage ADP Calendar - Hello November 2026!

Cedar Cottage Neighbourhood House
Address: 3973 Dumfries Street Phone: 604.874.4231

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>動作猜猜看<br>水療日 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>乒乓球挑戰賽<br>烘焙德式扭結麵包 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>趣怪表情遊戲<br>水療日 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>歌曲接唱遊戲<br>手部按摩 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>國殤紀念日活動<br>繡球花製作 |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| 早餐閒談<br>穩步運動®/ 太極<br>下午<br>音樂遊戲<br>麻將 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>配對遊戲<br>賀卡製作 | 國殤紀念日<br>公眾假期 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>正確價格<br>春卷製作 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>桌上保齡<br>看圖猜猜看 |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>桌上保齡<br>烘焙德式扭結麵包 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>感恩樹<br>桌上遊戲 | 早餐閒談<br>穩步運動®/ 太極<br>下午<br>乒乓球挑戰賽<br>勾織手工 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>午間賓果<br>聖誕花環製作 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>411 菲律賓烏克麗麗表演<br>烘焙檸檬曲奇 |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>午間賓果<br>港式薄餅 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>活力遊戲<br>假日賀卡製作 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>配對遊戲<br>水餃製作 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>跟 Mac 一起唱<br>繡球花製作 | 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>Saul 音樂<br>你來當評判 |
| **30** | | | | |
| 早餐閒談<br>穩步運動®<br>下午<br>春卷製作<br>麻將 | | | | |

秋天是第二個春天，

每一片葉子都是一朵花。

**~ Albert Camus**

WELCOME

Adrian

David

Chit

## 11 月份壽星

1st ~ Diana

9th ~ Elsa

12th ~ Linda

13th ~ Maria H

16th ~ Yin

17th ~ Maria A

19th ~ Sidney

24th ~ Filomena

****

記錄在你的月曆

公眾假期

11 月 11 日(星期三)

國殤紀念日

## 流感季節，齊心守護健康！

隨著天氣轉涼，流感季節又到了！長者感染流感後，出現嚴重併發症的風險較高，因此預防尤其重要。

以下幾個簡單方法，有助保護自己和摯愛親友：

- **接種疫苗：**
  每年接種流感疫苗，是降低重症風險的有效方法之一。
- **勤洗雙手：**
  經常用肥皂和清水洗手，或使用酒精搓手液清潔雙手。
- **生病時留在家中：**
  如有發燒、咳嗽或其他類似流感的症狀，請留在家中休息，待身體好轉。
- **保持健康習慣：**
  飲食均衡、睡眠充足，並保持適量運動。

讓我們一起努力，健康安心地度過流感季節!

## 10 月活動精彩回顧

這個月的活動十分精彩！我們一起慶祝德國啤酒節、享用感恩節火雞午餐，並參與烘焙、手工和遊戲，共度歡樂時光。感謝大家的參與，讓這個月充滿溫馨與美好回憶！