

<알림방>

결석: 프로그램의 원활하고 차질없는 운영을 위해 결석시 하루전(24시간전)에 미리 연락을 주셔야 합니다. 사정상 불참시 이지연 사무장 Tel. 416 346 9589 로 연락주세요.

알림사항

12 월 24 일 화요일, 12 월 31 일 화요일은 1 시 30 분에 ADP 문을 닫습니다.

이용에 착오 없으시기 바랍니다. 감사합니다.



12 월 생신 축하합니다!

조경상 7 일, 김태연 15 일, 윤순옥 20 일, 환영합니다!

황완진, 이정희, 임승철

건강 상식 코너

한랭질환 이것만 기억하세요!

한랭질환 공통 건강수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18-20°C)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



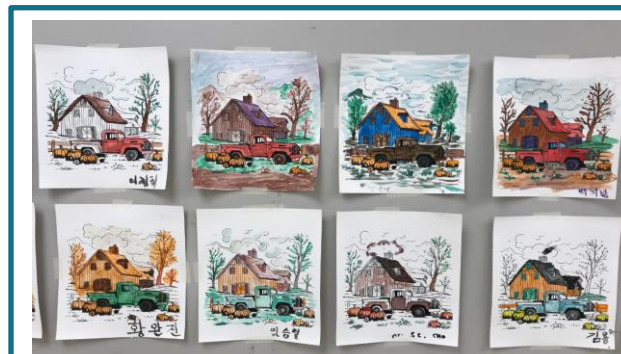
외출 시

따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

아리랑 시니어 데이프로그램 2024 년 12 월 소식지/일정표

12 월 주요일정

- 12 월 6 일 - 아리랑 스파
- 12 월 13 일 - 스탠박과 추억의 노래
- 12 월 17 일 - 에버그린 합창단
- 12 월 20 일 - 오카리나 콘서트
- 12 월 24 일 - 아리랑 크리스마스 파티
- 12 월 25 일 - 크리스마스
- 12 월 26 일 - 박싱데이
- 12 월 27 일 - 신박 노래교실
- 12 월 31 일 - 아리랑 연말시상식 & 카운트 다운



아리랑/CHATS 시니어 데이 프로그램



405 Gordon Baker Road, 밀알교회. (건물 앞 출입문 사용 바랍니다)

매주 화요일과 금요일 | 9:00am~4:00pm | 사무실 8:30 am~4:30 pm

이지연(사무장): Jlee@chats.on.ca

김성아(레크레이션프로그램머): Skim@chats.on.ca

박희연(레크레이션프로그램머): Kpark@chats.on.ca

김리연(PW): Rkim@chats.on.ca

이은경(PW): Elee@chats.on.ca

김숙진(PW): SJKim@chats.on.ca

문의 사항이 있으시면 연락주십시오. 정성껏 답변드리겠습니다.

이지연 사무장 Tel: 416-346-9589

CHATS Head office: 240 Edward Street, Suite 1 Aurora, Ontario L4G 3S9 (905) 713-6596 or toll-free 1-877-452-4287 • www.chats.on.ca • seniorshelp@chats.on.ca

비전: 어르신들과 그 가족들에게 고품격 홈 서비스 및 커뮤니티 서비스를 제공해 드립니다.

가치: • 존중 • 공감 • 양질의 서비스 • 협동 • 평등 • 혁신

아리랑 시니어 데이 프로그램 2024년 12월

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>프로그램 스케줄</p> <p>10:30 아침 운동 11:00 인지기능향상 프로그램 12:00 점심식사 1:00 게임/만들기/특별프로그램 2:00 오후 운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>3 10:30 성아샘과 아침운동 11:00 크리스마스 기억력게임 1:00 컵컬링  2:00 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>			<p>6 10:30 희연샘과 아침운동 11:00 아리랑 스파 1:00 사다리공 게임 2:00 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>9</p> 	<p>10 10:30 성아샘과 아침운동 11:00 세계 각국의 크리스마스 1:00 오자미 던지기 2:00 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>11</p> 	<p>12</p> 	<p>13 10:30 희연샘과 아침운동 11:00 소원을 말해봐 1:00 스탠박과 추억의 노래 2:00 성아샘과 오후운동  2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>16</p> 	<p>17 10:30 성아샘과 아침운동 11:00 에버그린 합창단 1:00 윗놀이 2:00 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20 10:30 희연샘과 아침운동 11:00 크리스마스 카드만들기 1:00 오카리나 & 노래교실 2:00 성아샘과 오후운동  2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>23</p> 	<p>24 10:30 성아샘과 아침운동 11:00 아리랑 크리스마스 파티 ADP 는 오후 1 시 30 분에 문을 닫습니다. </p>	<p>25 크리스마스 🇨🇦</p> 	<p>26 박싱데이 🇨🇦</p>  	<p>27 10:30 성아샘과 아침운동 11:00 아듀 2024 1:00 신박브라더스 노래교실 2:00 성아샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹 &  생일파티</p>
<p>30</p> 	<p>31 10:30 성아샘과 아침운동  11:00 아리랑 연말시상식 & 카운트다운 ADP 는 오후 1 시 30 분에 문을 닫습니다.</p>			