



Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

桑榆之光 newsletter

2021年6月20日总第2期

I'm COVID-19 Vaccinated

疫苗接种你我TA 保护社区靠大家

在2020第一波疫情期间，协会派送免费口罩协助社区抗疫；
在2021第二波疫情期间，协会组织缝制口罩活动缓解社区焦虑情绪。

在第三波疫情期间，协会配合曼省“PROTECT MB (疫苗接种)”宣传计划，鼓励广大会员朋友们踊跃参与疫苗接种(DO YOUR PART)，推动“全民免疫”早日来临，争取早日回归正常生活方式。

为了让曼省“PROTECT MB (疫苗接种)”活动广为告之，协会发起会员“疫苗接种”抽奖活动。

本着自愿原则，无论接种与否，所有会员都欢迎参加本次抽奖活动。所有参与者自动进入抽奖名单。

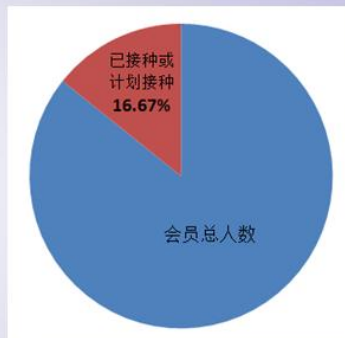
抽奖将在7月初进行。

(本次活动解释权归于协会)

- WCSA宣传组

协会“接种疫苗抽奖活动”6月16日阶段统计数据显示：

- 关注此活动会员人数：286
约占会员总数的：24%
- 参加活动会员人数：203
约占会员总数的：17%
- 回答“已接种或计划接种”会员人数：200
占参加活动会员总数的：98.5%
约占会员总数的：16.67%
- 回答“其他情况”会员人数：3
占参加活动会员总数的：1.48%
约占会员总数的：0.25%



本期内容

疫苗接种你我TA	1
I'm vaccinated	
协会动态	2-3
WCSA news	
5.15初夏汇演	4
Early summer fitness show	
排舞介绍	5
Line dance introduction	
学年回顾	6
Year end review	
学员作品选登	7-8
Selected students works	

本期编辑组成员

王琳 秦葵副 尹浩海
丛岩 尹荔 张玲玲



Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

协会动态 WCSA news

社区挑战杯 Community Better Challenge

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Community Better Challenge
ParticipACTION Announcement
加拿大第二届健身运动会
“社区挑战”杯

活动特色:

1. 加拿大2355个社区组织共同参与
2. 组委会和协会多重抽奖, 好运连连

活动方式:

1. 选择轻松、有趣且安全的锻炼方式
2. 参与社区活动, 保持社交联系

活动要求:

1. 每位参加者自备一部智能手机
2. 下载 ParticipACTION App (含英文界面)
3. 使用 ParticipACTION App 记录活动时间

活动日期: 2021年4月1日 - 6月30日

有意者请联系: WCSA 健康公益群 > 群主 & 群管
加入 <WCSA 社区挑战杯> 参加 5月30日培训课程

Follow: [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [YouTube](#)
WCSA: wcsa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

Funded by the Government of Canada | Canada

ParticipACTION (参与行动) 是一个全国性的非营利组织, 成立于1971。该组织推出的年度 Community Better Challenge (社区更好挑战) 是一项全国性计划, 今年是第2届。宗旨是号召人们少坐多动, 促进与家人、朋友、邻居和社区成员互动, 以期保持身心健康。通过 ParticipACTION app 动态跟踪所有身体活动, 提供直观的个人及团体“累计成绩”。目前已有13个省及地区2355个社区参与, WCSA成为参与社区之一。挑战活动为期1个月, 6月1日-6月30日。

5月24日协会宣传帖一经刊出, 立即引起会员们热烈反响, 超过100位会员报名。迅速自愿组合建立了12个小分队, 其中一些小分队还设定了主打特色运动项目。目前挑战已过半, 据6月15日的不完全统计, “WCSA社区”半程总运动分钟数(move mins)已逼近32万。继续加油!

疫苗接种 抽奖活动

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

疫苗接种你我TA 保护社区靠大家

Protect MB and Do Your Part

Manitoba, let's get vaccinated!
#PROTECTMB

响应“Protect MB”宣传

参加 WCSA 疫苗接种抽奖

在2020年一疫苗接种期间, 协会通过免费口腔基础健康检查, 为会员提供疫苗接种信息。
在2021年一疫苗接种期间, 协会将组织疫苗接种信息讲座, 为会员提供疫苗接种信息。
在2021年一疫苗接种期间, 协会将组织疫苗接种信息讲座, 为会员提供疫苗接种信息。
在2021年一疫苗接种期间, 协会将组织疫苗接种信息讲座, 为会员提供疫苗接种信息。

关注“WCSA 健康公益群” 参加 WCSA 疫苗接种抽奖
WCSA: wcsa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

#PROTECT MB 保护曼省

协会响应省政府的宣传, 举办此活动。意在鼓励会员、家人及朋友加入全省最大的疫苗接种计划, 保护自己和身边的人。让我们一起, 力所能及地为帮助“保护曼省”努力。

本次活动于5月30日开始, 本着自愿原则, 无论接种或计划接种COVID-19疫苗与否, 无论对接种疫苗所持态度, 欢迎所有会员积极参与。

首抽奖于6月16日, 终极抽奖定于6月30日。请关注“协会健康群”通知。

Winnipeg Chinese Senior Association
Cooking Club Hosting

端午粽情
HAPPY DRAGON BOAT FESTIVAL
ZOOM WORKSHOP
Zong Zi Wrapping
June 12, Saturday, 7:30 - 9:00pm
Email wcsa.wpg@hotmail.com to register

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | Canada | Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA 厨艺俱乐部《粽情端午》专委会

主讲人: 张晓平 邱红明

筹委会成员: 姜彦 刘晓梅 熊飞 梁健 吕岩 王宝玲

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA钓鱼公开课
WCSA Fishing Workshop

主讲人: 渔猎会友杨哥

Room ID: 204 999 4321 passcode: 1234
Time: Saturday, May 29, 2021, 7:30pm-9:00pm
Presented via ZOOM APP in Mandarin only
日期: 2021年5月29日, 周六 晚上 7:30 - 9:00
通过 ZOOM 用中文讲解演示

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | Canada

安全注意事项

遵守钓鱼法规, 仅取所需, 放流
岸钓时抛竿注意, 避免钩伤人, 注意电线
鱼获时摘钩注意鱼, 及钩伤到自己
看天气预报
避免落水
野外人较少的地方结伴而行
注意野生动物, 黑熊
船钓穿好救生衣
垃圾带走



Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

协会动态 WCSA news

Coming Health Lectures and Activities

近期将举办的健康讲座和活动

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA中老年人膳食营养常识讲座
Nutrition & Healthy Eating Workshop

主讲人: Elaine Sheng (一琳)
加拿大注册营养师 (Registered Dietitian)
加拿大认证糖尿病教育者

内容包括:
围绕中老年人的特点和这个年龄段的疾病, 介绍加拿大的营养指南, 包括如何理解食品包装上面的营养信息, 如何看待保健品和单一营养素的补充, 如何避免营养不良和营养过剩。

Time: Saturday, June 26, 2021, 7:30pm-9:00pm
Presented via ZOOM APP in Mandarin & English

时间: 2021年6月26日 周六 晚上 7:30-9:00
通过 ZOOM 用中英文讲解

Zoom ID: 204 999 4321 passcode: 1234

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | **Canada**

中老年人膳食营养常识讲座

主讲人简介 Speaker Introduction

一琳, 毕业于曼大, 现就职于省级健康医疗中心。自2011年在加拿大成为注册营养师后, 于2012年成为认证糖尿病教育者。在这十年的营养师生涯中, 积累了大量的营养管理和个人咨询的实践经验, 并不断进修健康心理学的课程。她坚信成功的个性化的营养方案制定, 一定是要建立在来访者的生活, 完整的理解基础之上。

Elaine Sheng, registered dietitian since year 2011 and certified diabetes educator since 2012 in Canada. Bachelor degree in human nutritional science from University of Manitoba, Canada. Currently she is working as a consultant dietitian in primary care centre, focusing on chronic disease prevention and management.

冬瓜种植交流活动 2021年6月—2021年10月

WCSA种菜养花群
冬瓜种植交流活动
2021年6月—2021年10月

WCSA Gardening Group
Winter Melon Planting Event
June 2021 - October 2021

为了培养朋友们庭院种植的乐趣, 提高田园劳作的积极性, 老年协会种菜养花群今年组织**冬瓜种植交流活动**。

金秋时节, 请分享你的冬瓜照片, 晒晒你的丰收果实。

欢迎报名参加

Email wcsa.wpg@hotmail.com to register

关注<WCSA种菜养花群> www.winnipegchineseseniors.ca

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | **Canada**

WCSA种菜养花群为了增加爱好种菜朋友们对种冬瓜的乐趣, 提高大家抗疫居家种菜的积极性, 今年准备组织这个冬瓜种植交流活动。请群里种了各种冬瓜(品种不限), 特别是得到李先生(微信名: 回乡耕田)冬瓜苗的朋友, 金秋时节时, 记得在群里分享你的冬瓜照片, 晒晒你的丰收果实。

1. 时间: 2021年6月—2021年10月
2. 主题: 以收获冬瓜的全景系列照片的形式在本群参赛, 记录从种植到收获的全过程, 可以提出自己遇到的问题以及自己最想解决的问题。

3. 奖项设置:

- 一等奖1名: 一株上结的成熟(可以是多个)冬瓜总重量第一的1名
- 二等奖2名: 最重单个冬瓜的1名, 一株上结了成熟冬瓜数最多的1名
- 三等奖2名: 第二重单个冬瓜的1名, 一株上成熟冬瓜数第二多的1名

说明:

- 1) 从冬瓜开始坐果日起, 大家可以陆续在群里发帖和图片。
- 2) 冬瓜一定是自己种植的, 地点不限。
- 3) 请注明收获时间。

欢迎展示其它的蔬菜花果种植心得和体会。感谢无偿为大家提供蔬菜花卉幼苗的李先生及各位群友。

WCSA

父爱无言 **父亲节** **父爱如山**

Recitation Salon
6.19 读书会(朗读)

敬请预先注册应邀出席

关注<WCSA文学沙龙> wcsa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | **Canada**

6.19 父亲节读书会

WCSA在今年父亲节前夕6月19日组织一场小型读书会(朗读), 是一场休闲随意封闭的沙龙活动。本次活动为应邀出席方式。

活动主题: 父亲节, 朗诵作品贴近(但不限于)父爱亲情。原创、诗词、散文、范文(或章节)、中文、英文均可。

活动目的: 互动、分享、交友

活动方式: 出席者一人准备一首朗诵作品, 现场采用碰球方式, 当一位朗读完成后随意点名下一位朗读者, 直到每人都表演完成。

活动要求: 每人3分钟。避免重复选择作品。

本次为首场试验性活动, 设定为小范围封闭式环境, 不设(无作品)围观者。之后, 争取办成系列性协会文学活动。



本次活动的解释权归本群所有



Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

5.15 初夏夜汇演纪实

据WCSA快讯报道，5月15日晚上，温尼伯华人老年协会举办了“5.15 初夏夜”开幕典礼活动。它标志着温尼伯华人老年协会和联邦政府的合作项目“缤纷斑斓桑榆非晚”正式拉开了帷幕。这个合作项目长达12个月，包含健康讲座，健身运动，兴趣学习，户外活动。其目的在于帮助社区年长者老有所为、老有所乐。在当前疫情严峻时期，它又被赋予了协助社区防疫抗疫的积极意义。

姜彦会长在开幕致辞中回顾了，老年协会在过去一年里开展的公益活动，包括举办了预防新冠、疫情期间减缓焦虑心理健康和covid-19疫苗知识等系列线上健康讲座；创办了种菜养花、厨艺、手工和缝纫俱乐部，开展了征文、绘画和摄影作品展览活动。协会还组织免费线上健身运动，超过7000人次参加了的太极、广场舞、健身操、瑜伽、八段锦和排舞；150多名会员参加了绘画、声乐、手机摄影和英语ESL等线上课程；5000多人次参与了约40场系列线上活动，包括系列健康讲座、音乐晚会、厨艺美食、手工制作、种植经验交流、宾果娱乐、金融知识和退休计划讲座等。在疫情缓解期间，协会还组织了乒乓球、夏日野餐和摄影外拍的小规模集体活动。

在“5.15 初夏夜”的开幕活动中，50名义工代表着几百名健身项目练习者，进行了太极，广场舞，健身操，八段锦和排舞的汇报演出。

国会议员 Terry Duguid先生，前省督李绍麟先生，曼省议员Jon Reyes先



生，文化基金会主席蔡镇潮教授以及文化中心副主席关晓锋医生到场致辞和观礼。

-WCSA宣传组

特别感谢：王茜, Lynn Tran, 彭继伟, 潘波四位老师；和王旗, 李云, 赵婵, 黄险峰, 桂在斌五位班长为这次汇演付出的时间和努力。





WCSA Newest Fitness Class - Line Dance

协会最新健身项目- 排舞

桑榆莫等闲 舞姿共翩跹

作者：赵婵 编辑：尹荔

初夏夜晚会排舞队

排舞班建于3月，是老协最年轻的班级，由研究排舞教学十多年的LYNN TRAN老师任教。消夏夜表演通知发布后，大家热情高涨。唐俊、赵茸、GRACE连跑几家商店挑选练习扇。LYNN老师给每人买了演出扇。GRACE的先生为25把扇子进行了加固。最后EVA主动承担了送扇任务。



LYNN老师带领大家一周两次排练，亲自录难点分解要领视频。课后EVA、赵茸和秋婵主动辅导其他队员。实际排练时间是一周四次以上。因为云端的网络延迟问题，大家还在广场实地排练。

工不枉人。短短两周的训练我们就做到了整齐划一，舞姿完美。肖秋霞更是以古稀之龄奉献出了激情四射的风姿。她用勤奋和热情再次证明：年龄从来不是舞者的障碍！SANDI是TRINIDAD籍华裔，不懂国语。在EVA翻译的帮助下，和大家一起把中国式的柔美飘逸呈现在那

《初恋的地方》。



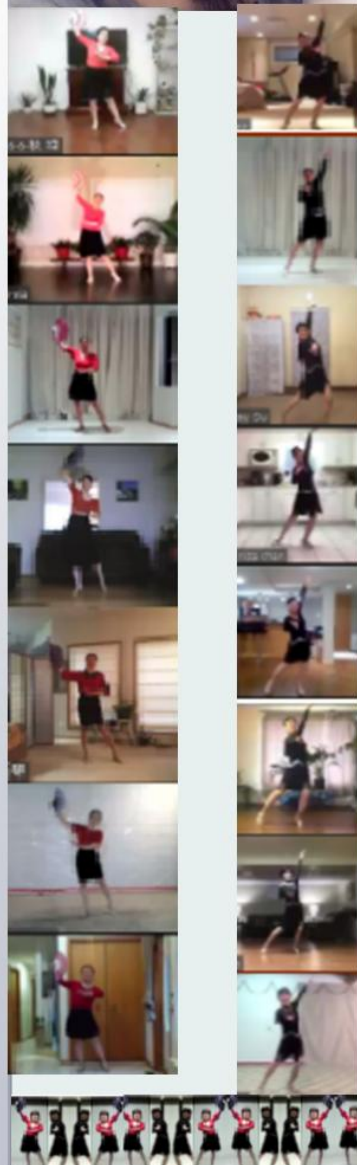
初夏夜，
我们就是
晚会的
舞后！

排舞简介

排舞是一项音乐和固定舞步融合在一起，一人或多人通过风格各异的舞步循环，来愉悦身心的国际性体育运动。它兼具拉丁舞的热情奔放和国标舞的优雅舞姿，集舞蹈、体育、艺术于一体。WCSA排舞班目前已经学习了10支具有华尔兹、恰恰、探戈、伦巴等风格的舞蹈，深受大家喜爱。



Lynn Tran





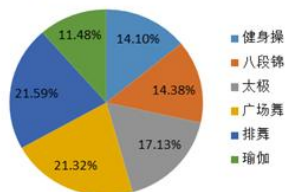
Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

协会兴趣学艺班&健身班 FITNESS & ARTS CLASSES YEAR END

2020-2021 学年结业

协会自开设课程以来,这是一个极其特殊又极其朝气蓬勃的完整的“线上学年”,于2021年6月完美收官。一年来疫情阴霾笼罩,协会在传统课程基础上,进行了扩展和增设。使更多的会员有机会相聚zoom教室,足不出户,学习、健身和交友。新近加入的张慧娟老师为鼓励学生特别设立了班年度奖。王茜老师身在BC,远程教学课程吸引了众多会员。感恩所有任课老师们的辛勤付出,感谢大家的参与和支持!期待下学期再见! Enjoy Your Summer!

2021年1-6月健身课
参课总人次近 4800



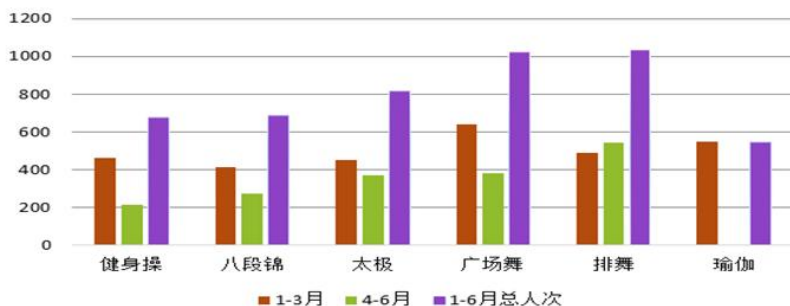
The total number of fitness participants is nearly: 4800

2020-21 学年 学艺课 参课学生
总人次: 548

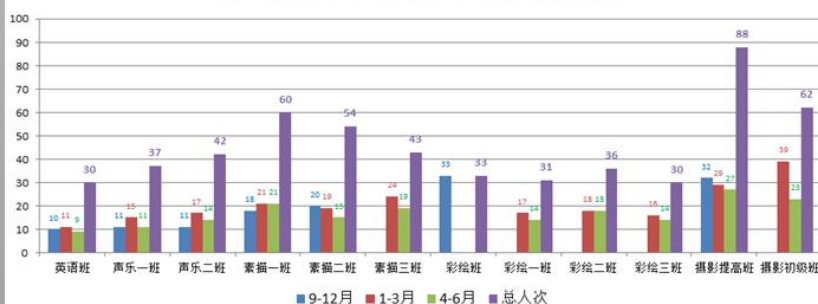


Total number of participants in art courses: 548
Academic year 2020-2021

2021年1-6月健身课参课总人次近4800



2020-2021 学年学生参课人次统计



健身班 - 执教 负责人

	老师-师傅	班长-召集人	备注
太极	彭继伟	黄险峰	
广场舞	王茜	王旗	
健身操	王茜	李云	
乒乓		朱福琴	因疫暂停
瑜伽	Mia	王琳	3月结束
八段锦	潘波	桂在斌	1月新设
排舞	Lynn Tran	赵焯	3月新设

兴趣学艺班 - 老师 班长

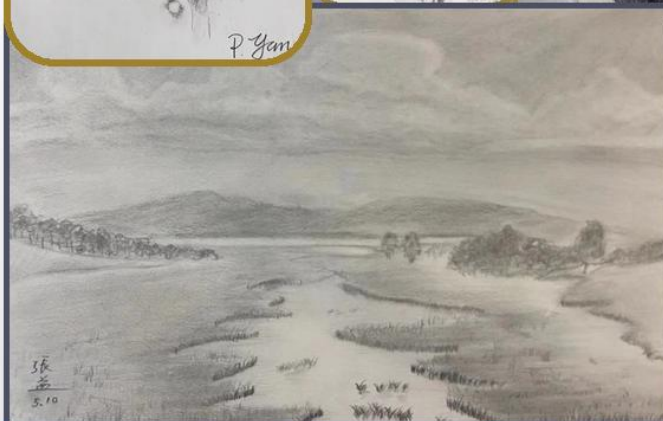
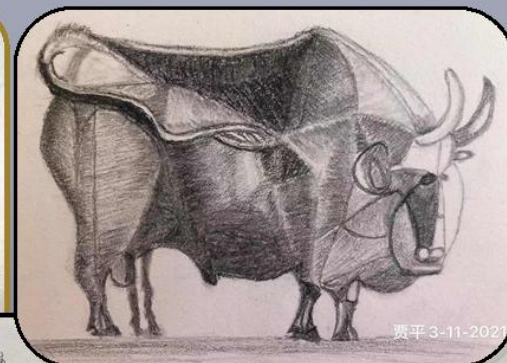
	9-12月	1-3月	4-6月
英语班	Ann T. (姜彦)	Ann T. (郝建莹)	Ann T. (郝建莹)
声乐一班	言言(徐恒)	言言(徐恒)	言言(徐恒)
声乐二班	言言(朱蕾)	言言(朱蕾)	言言(朱蕾)
素描一班	曹波(陈颖)	曹波(陈颖)	张慧娟(陈颖)
素描二班	曹波(朱蕾)	曹波(熊伟)	张慧娟(熊伟)
素描三班		曹波(李威宝)	张慧娟(李威宝)
彩绘班	曹波(刘晓梅)		
彩绘一班		曹波(刘晓梅)	曹波(刘晓梅)
彩绘二班		曹波(Dani)	曹波(Dani)
彩绘三班		曹波(邓颖)	曹波(邓颖)
摄影提高班	James D. (张玲玲)	James D. (张玲玲)	James D. (张玲玲)
摄影初级班		James D. (丛岩)	James D. (王琳)

2021-2022学年将于9月开始, 有意报名者请关注“协会健康群”通知

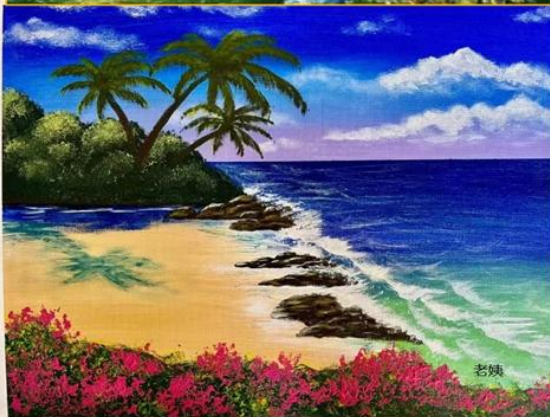
Page: 6 of 8



学员绘画作品选登 素描一班/素描二班/彩绘一班/彩绘二班

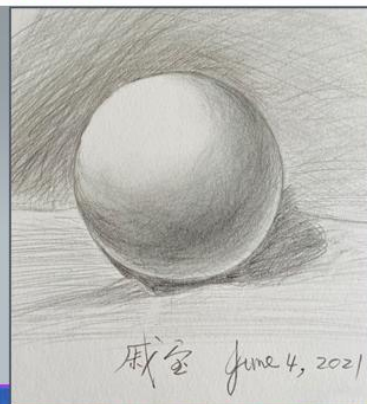
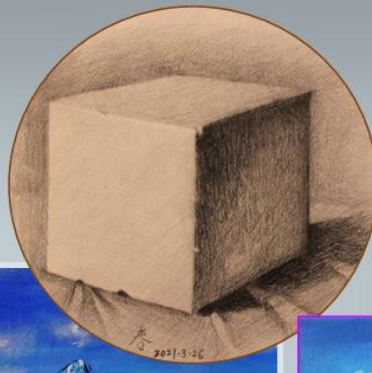
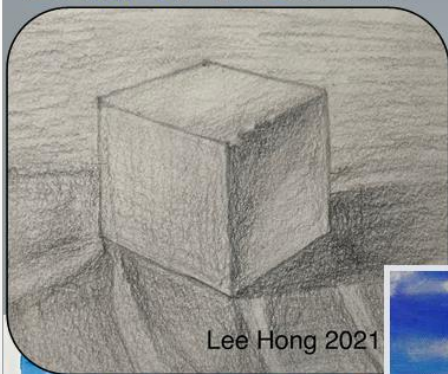


清平乐
渔歌
渔舟逐水爱轻波
两岸青山相对过
出没时见几湾
正自往来心渺漫
一水牵风兴味浓
渔人何处不相逢
昨日捕鱼归中
明日风和雨涨
最喜今日风平浪静
散在江湖水中央





学员绘画作品选登 素描三班/彩绘三班



学员摄影作品选登 手机摄影提高班/初级班

