The Good Companions Seniors' Centre
Supporting a Vibrant Community

2026 良友中心
情牽你我·温暖在線
電話節目十一月安排表



節目前10分鐘會播報每周新聞

參加方法：

- 提前5分鐘撥打 343-341-4711（電話平台）
- 敬請准時參加，確保周圍環境安靜
- 查詢：良友中心留言信箱 613-237-4439轉2777

周一（国）10-10:30	11/2 社區支持服務 CSS	11/9 你好，十一月	11/16 預防跌倒	11/23 廚具大比拼	11/30 你猜我猜大家猜
周一（粤）14-14:30	11/2 壓力知多啲	11/9 國殤紀念日	11/16 殘酷二選一	11/23 飲食好習慣	11/30 夫妻之道
周四（国）10-10:30	11/5 墨西哥亡靈節	11/12 立冬養生菜	11/19 照顧者支援	11/26 腦筋急轉彎	
周四（国）14-14:30	11/5 電話學英語	11/12 電話學英語	11/19 電話學英語	11/26 電話學英語	



由 安大略省老年人与無障礙部、東安大略省聯合之路
及 逍遙法苑律師事務所 提供資助和支持。

Ontario
United Way Centraide East Ontario Est de l'Ontario
LYCEUM LAW™ 逍遙法苑律師事務所