

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 11:00 Exercise (H) 1:00 Price is Right!(H)
4 11:00 Exercise (H) 1:00 B-I-N-G-O (H)	5 11:00 Exercise (H) 11:00 Craft (I)	6 11:00 Exercise (H) 1:00 Music w/ Eudora (I) 2:00 Trivia (O)	7 11:00 Exercise (H) 1:00 Go fish (I)	8 11:00 Exercise (H) 1:00 Match! (H)
11  Centre is closed	12 11:00 Exercise (H) 1:00 Lucky Dice (I)	13 11:00 Exercise (H) 1:00 Blackjack (I) 2:00 Match!(O)	14 11:00 Exercise (H) 1:00 Price is Right! (I)	15 11:00 Exercise (H) 1:00 B-I-N-G-O (H)
18 11:00 Exercise (H) 1:00 Hangman (H)	19 11:00 Exercise (H) 1:00 Music w/ Eudora (I)	20 11:00 Exercise (H) 1:00 Bocce ball (I) 2:00 Cooking Demo(O)	21 11:00 Exercise (H) 1:00 Halloween Mandalas (I)	22 11:00 Exercise (H) 1:00 Tai Chi! (H)
25 11:00 Exercise (H) 1:00 Music w/ Carol (H)	26 11:00 Exercise (H) 1:00 B-I-N-G-O (I)	27 11:00 Exercise (H) 1:00 Unscramble Words (I) 2:00 Soup for the soul(O)	28 11:00 Exercise (H) 1:00 Penny Ante (I)	29 11:00 Exercise (H) 1:00 Name that tune(H)

October is a month filled with fun and thanksgiving. Thanksgiving lands on October 11, a day when we can take a moment to reflect on all the people to whom we are grateful. While on October 31, Halloween Day, we might celebrate with a fun night of trick-or-treating, eating sweets, and dressing up in spooky costumes.

While we welcome back volunteers who have been faithfully serving our clients, we also want to extend an invitation to new volunteers who may be interested in helping at our centre. We truly appreciate all the kind efforts of our volunteers! Rest assured that our center has been implementing the necessary precautions to prevent the spread of infections.

Our online programs will continue.

- (new)* Starting on Oct 6th, we will have online programs every **Wednesday** from **2:00-2:45pm**. Use the afternoon link below to join our zoom program. All are welcome!
- All morning exercises will be hybrid (online and in-person).
- Afternoon programs will all start at 1:00pm. Mondays and Fridays will now be hybrid. Zoom in and join our programs with the clients here at ASK. The Zoom link is provided below.

Zoom Link Exercise Daily at 11:00am

<https://us02web.zoom.us/j/86538661040>

Zoom Link Afternoon Activity at 1:00 / 2:00pm

<https://us02web.zoom.us/j/84656101558>

期一	星期二	星期三	星期四	星期五
H: 在綫混合 (實體+網上) I: 實體 O: 網上				1 11:00 長者運動(H) 1:00 正確價錢(H)
4 11:00 長者運動(H) 1:00 賓果遊戲(H)	5 11:00 長者運動(H) 1:00 工藝美術(I)	6 11:00 長者運動(H) 1:00 Eudora玩音樂(I) 2:00 問答遊戲(O)	7 11:00 長者運動(H) 1:00 釣魚(I)	8 11:00 長者運動(H) 1:00 記憶遊戲(H)
 中心休息一天	12 11:00 長者運動(H) 1:00 幸運骰子(I)	13 11:00 長者運動(H) 1:00 二十一點(I) 2:00 記憶遊戲(O)	14 11:00 長者運動(H) 1:00 正確價錢(I)	15 11:00 長者運動(H) 1:00 賓果遊戲(H)
18 11:00 長者運動(H) 1:00 猜字遊戲(H)	19 11:00 長者運動(H) 1:00 Eudora玩音樂(I)	20 11:00 長者運動(H) 1:00 地擲球(I) 2:00 烹飪節目(O)	21 11:00 長者運動(H) 1:00 萬聖節曼荼羅(I)	22 11:00 長者運動(H) 1:00 太極(H)
25 11:00 長者運動(H) 1:00 Carol玩音樂(H)	26 11:00 長者運動(H) 1:00 賓果遊戲(I)	27 11:00 長者運動(H) 1:00 猜字遊戲(I) 2:00 英語故事(O)	28 11:00 長者運動(H) 1:00 一分錢賭注(I)	29 11:00 長者運動(H) 1:00 猜猜歌曲名稱(H)

十月是充滿感恩和樂趣的月份。在10月11日感恩節這一天，我們可以花點時間反思所有我們感激的人。而在10月31日萬聖節，南瓜燈，小孩要糖果，化裝派對等都在這一夜發生。

歡迎一直忠實地為客戶服務的議工回到我們當中！同時，我們也想向可能有興趣在我們中心提供幫助的新議工發出邀請。我們衷心感謝議工們的辛勤付出！請放心，我們的議工會採取必要的預防措施來防止感染傳播。

我們將要進入流感季節，請記得照顧好自己，多休息。如果您感覺不舒服，請待在家裡。

我們的網上節目將繼續進行。

• (新)* 從10月6日開始，我們將在每週三下午2:00-2:45舉辦網上節目。歡迎大家使用下面的Zoom Link加入我們的活動。

• 所有早操都是混合的（實體和網上）。

• 下午節目將在下午一時開始。星期一和星期五節目現在將是混合的。請上網與ASK的朋友一起玩遊戲聽音樂

以下是網上節目的 Zoom Link：

Zoom Link 早上11:00 運動

<https://us02web.zoom.us/j/86538661040>

Zoom Link 下午1:00/2:00 活動

<https://us02web.zoom.us/j/84656101558>