

Evergreen Club 2026 (Oct to Dec Activities)

When: Every Tuesday from 9:30am - 12:00pm

Topic: Exercise, Health Presentation, EO meal

Address: 9035 SE Foster Rd., Portland, OR 97266 3/F Hall 3

**Oct
6**

Medicare: What
You Need to Know



**Oct
13**

AHSC Gala week

**Oct
20**

Family Trust info



**Oct
27**

"Flu & COVID Vaccines, What You
Need to Know"
OHSU immunization education
workshop



**Nov
3**

East Multnomah
Soil and Water
Conservation
District



**Nov
10**

Ride Connection:
Senior
Transportation
Services



**Nov
17**

Autumn Games &
Fun



**Nov
24**

Thanksgiving Day
Celebration &
Volunteer
appreciation



**Dec
1**

Behavioral Health
Talk: Take Charge
of Your Emotions



**Dec
8**

Asian Diet, Cancer
& Nutrition: Eating
Well Through
Treatment

**Dec
15**

Oregon Symphony
Orchestra: Musical
Melodies & Shared
Moments



**Dec
22**

Christmas Joy
& Togetherness



**Dec
29**

Senior Got A
Talent +
One-Year
Review





華人服務中心
아시안 보건 복지 센터

Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á

華人服務中心

波特蘭總部：9035 SE Foster Rd. Portland, OR 97266

電話：(503) 872-8822 傳真：(503) 872-8825

比弗頓辦公室：3800 SW Cedar Hills Blvd. #190 Beaverton, OR 97005

電話：(503) 772-5880 傳真：(503) 872-8825

www.ahscpdx.org

耆康會 2026 (10 - 12月份活動)

時間：每週二上午 9:30 至 12:00

主題：太極運動、文康活動、教育及保健講座、長者午餐

地址：9035 SE Foster Rd., Portland, OR 97266 三樓 展廳3

10月
6

聯邦醫療保險
(紅藍卡) 知多啲



Medicare



10月
13

AHSC 慶典週：
耆康會活動暫停

10月
20

家庭信託：
財產規劃資訊



10月
27

流感與新冠疫苗知多啲：保護自己，
守護健康
(俄勒岡健康與科學大學)



11月
3

保護土地與水資源：東麥魯瑪縣
土壤與水資源保
育區講座



11月
10

認識 Ride
Connection：
長者交通服務



11月
17

秋日繽紛遊戲
同樂日



11月
24

感恩節慶祝
及義工致謝



12月
1

心理健康講座：
做自己情緒的主人



12月
8

亞洲飲食、癌症
與營養：治療期
間的健康飲食

12月
15

俄勒岡交響樂
團：悠揚樂韻·
歡聚同樂



12月
22

聖誕歡聚·
共享喜樂



12月
29

松柏風華展
才藝及活動
回顧



小組以粵語進行，不收費。請預先登記

上述活動可能會更改或重新安排。欲了解更多信息，請致電 503-772-5889