

# 文康休閒巡迴服務 結合薪傳教學

各團體除可申請行動式長青服務車到社區服務以外，另可搭配薪傳教學或展演活動，由本市傳承大使傳承才藝，老師傅們的技藝十分多元化，包含傳統及環保再生手工藝、現代國樂、世界各國土風舞、傳統小吃、英日語歌唱教學、保健運動等，有意願提出申請之單位請洽07-7710055轉3332



## 沒有紅綠燈的路口 也要停讓行穿線上的行人！



### 健走對銀髮族身體的好處

### 健走要領

- 抬頭挺胸 縮小腹**
- 自然擺動 肩放鬆**
- 邁開腳步 向前走**  
跨步後腳跟先著地，再讓腳底、腳趾著地。
- 雙手微握 放腰部**  
手肘彎曲90°手腕自然的前後擺動。

衛生福利部國民健康署



### 老人保護服務

- ★對象：年滿65歲以上的老人。
- ★保護類型：遺棄、虐待、照顧疏忽、失依陷困、財產保護等
- ★老人保護工作：協助老人減少傷害，確保基本生活安全。
- ★社會局負責單位：
  - 1.受暴及受虐一家防中心（電話：535-5920）
  - 2.遺棄、照顧疏忽等－社會局(老人福利科07-3373376)若生命有立即危險或緊急事件請撥打113或110

～多一點關心，多一點公益，社會更美好～

### 文康休閒巡迴服務據點

|            |                                                |                                                                 |
|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>楠梓區</b> | ●大昌里辦公處<br>●一甲福德廟<br>●宏毅里社區<br>●藍田里辦公處<br>●鳳屏宮 | 楠梓區右昌街143巷市場內<br>楠梓區藍昌路136巷7號<br>宏毅三路5巷內<br>裕昌街及藍昌路口<br>後勁東路22號 |
| <b>左營區</b> | ●四海一家<br>●微笑公園(天后宮)<br>●翠華國宅社區                 | 實踐路202號<br>自由三路與自由三路202巷口<br>翠華路601巷70號管理室前                     |
| <b>前鎮區</b> | ●天聖宮公園<br>●興仁公園                                | 衙孝街與衙忠路口<br>興仁街與德昌路口                                            |
| <b>小港區</b> | ●龍鳳宮                                           | 龍鳳路與岐山一路口                                                       |
| <b>橋頭區</b> | ●筆秀天后宮<br>●林仔頭護安宮                              | 筆秀路廟前巷4號<br>橋頭區林西路11號                                           |
| <b>旗津區</b> | ●淨心亭                                           | 廣濟宮與廣澤街口                                                        |
| <b>大社區</b> | ●保元宮                                           | 大社路87號                                                          |

**大旗山區服務點**

**大鳳山區服務點**

**大岡山區服務點**

文康車月訊

長青中心網站

**承辦單位**

□中區：  
高雄市政府社會局長青綜合服務中心  
電話：771-0055轉3332

◎東區A、○東區、▲北區A：  
財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會  
電話：616-9885

♣西區：  
社團法人高雄市銀髮福祉照顧協會  
電話：975-1028

★南區、◆北區：  
社團法人台灣高齡照顧協會  
電話：0968-330-178

**長照專線：1966**

# 114年

# 9月

## 行動式老人文康休閒巡迴服務

**文康月訊**



大社區合順學堂社區照顧據點-道安宣導



岡山區忠孝社區發展協會-活力律動

## 黏貼郵票

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>9</div><div>月份活動表</div></div> <div>【文康休閒巡迴服務車活動時間】</div> <div>時間：週一～週五，服務時間：詳如活動表</div> <div>提供長輩文康休閒好去處</div> <div>地點：公園、社區關懷據點、廟宇、社團</div> <div>洽詢電話：</div> <div>□中區：<br/>高雄市政府社會局長青綜合服務中心<br/>電話：771-0055轉3332</div> <div>◎東區A、○東區、▲北區A：<br/>財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會<br/>電話：616-9885</div> <div>♣西區：<br/>社團法人高雄市銀髮福祉照顧協會<br/>電話：975-1028</div> <div>★南區、◆北區：<br/>社團法人台灣高齡照顧協會<br/>電話：0968-330-178</div> <div>【老人文康休閒巡迴服務】</div> <div>服務日期：週一～週五，服務時間：詳如活動表<br/>(採即時服務)</div> <div>【服務內容】</div> <div>政策宣導:進行市府各局處政策宣導，保障長輩權益</div> <div>文康休閒:提供優質卡拉OK、書報雜誌、棋藝、影片欣賞等服務</div> <div>基本健康:量血壓、推廣老人健康教育理念、宣導身體保健等服務</div> <div>薪傳教學及展演:媒合傳承大使提供長輩學習或展演服務</div> <div>生活諮詢:提供福利諮詢及轉介服務</div> | <div>星期一</div> <div>□左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00<br/>♣楠梓區玉屏里 09:00-11:00<br/>★大寮區江山社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆田寮區西德社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎美濃區日新社區長照機構 09:00-11:00<br/>○旗山區大德社區發展協會 09:00-11:00<br/>□前鎮區天聖宮 14:30-16:30<br/>♣橋頭區橋頭老人養護中心 14:00-16:00<br/>★大樹區竹寮社區據點 14:00-16:00<br/>◆岡山區玉發園精神護理之家 14:00-16:00<br/>▲湖內區逸賢社區發展協會 14:00-16:00<br/>◎美濃區惠心老人養護之家 14:00-16:00<br/>○旗山區怡仁護理之家 14:00-16:00</div> <div>♣橋頭區德松社區發展協會 09:00-11:00<br/>★鳳山區活泉愛鄰關懷協會 09:00-11:00<br/>◆路竹區蔡文社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲梓官區中華悠樂關懷協會 09:30-11:30<br/>◎內門區觀亭水柵C據點 09:00-11:00<br/>○燕巢區金山社區發展協會 09:30-11:30<br/>□前鎮區天聖宮 14:30-16:30<br/>♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00<br/>★鳳山區新武里活動中心 14:00-16:00<br/>◆路竹區聖和老人養護中心 14:00-16:00<br/>○燕巢區燕巢仁愛之家-松柏樓 14:00-16:00</div> <div>□左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00<br/>♣楠梓區大昌里辦公處 09:00-11:00<br/>★大樹區庄內社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆田寮區湧泉關懷協會 09:00-11:00<br/>▲湖內區公館社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎杉林區杉林樂智據點 09:00-11:00<br/>○美濃區龍山里巷弄長照站 09:00-11:00<br/>□前鎮區天聖宮 14:30-16:30<br/>♣楠梓區宏昌里辦公處 14:00-16:00<br/>★鳳山區康齡老人養護中心 14:00-16:00<br/>◆岡山區玉發園精神護理之家 14:00-16:00<br/>○旗山區艾維格林長照 14:00-16:00</div> <div>♣楠梓區大昌里辦公處 09:00-11:00<br/>★鳳山區鳳山老人健康協會 09:00-11:00<br/>▲梓官區大舍里辦公處 09:00-11:00<br/>◎美濃區清水社區發展協會 09:00-11:00<br/>○旗山區大林社區發展協會 09:30-11:30<br/>□前鎮區天聖宮 14:30-16:30<br/>♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00<br/>★鳳山區德逸護理之家 14:00-16:00</div> | <div>星期二</div> <div>□小港區龍鳳宮 09:00-11:00<br/>♣仁武區中華社區發展協會 09:00-11:00<br/>★大寮區會結社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆路竹區竹園社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲湖內區太爺社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎內門區內門老人福利協進會 09:00-11:00<br/>○旗山區台灣活力社會福利協會 09:00-11:00<br/>♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00<br/>★大寮區博仁長照養護中心 14:00-16:00<br/>○燕巢區燕巢老人關懷據點 14:00-16:00</div> <div>□小港區龍鳳宮 09:00-11:00<br/>♣大社區合順學堂社區照顧據點 09:00-11:00<br/>★大寮區三隆社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆田寮區崇德社區發展協會 09:30-11:30<br/>▲湖內區社團法人台灣長者健康促進協會 09:00-11:00<br/>◎內門區溝坪社區發展協會 09:00-11:00<br/>○六龜區寶來人文協會 09:30-11:30<br/>♣楠梓區翠屏里公園 14:00-16:00<br/>◆路竹區聖和老人養護中心 14:00-16:00</div> <div>□小港區龍鳳宮 09:00-11:00<br/>♣橋頭區仕豐社區發展協會 09:00-11:00<br/>★大寮區上寮社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆路竹區下坑社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲茄萣區婦女工作協會 09:00-11:00<br/>◎旗山區中正社區發展協會 09:00-11:00<br/>○美濃區吉和社區發展協會 09:00-11:00<br/>♣前金區孝升安養中心 14:00-16:00<br/>★鳳山區老人公寓-松鶴樓 14:00-16:00<br/>◆岡山區嘉興里辦公處 14:00-16:00<br/>▲茄萣區金鑾宮 14:00-16:00</div> <div>□小港區龍鳳宮 09:00-11:00<br/>♣橋頭區林仔頭護安宮 09:00-11:00<br/>★鳳山區幸福文山社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲永安區維新社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎美濃區美濃廣德里巷弄長照 09:00-11:00<br/>○旗山區廣福社區發展協會 09:00-11:00<br/>□左營區翠華國宅社區 14:30-16:30<br/>♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00<br/>▲岡山區嘉仁長照機構 14:00-16:00<br/>◎美濃區吉洋里巷弄長照站 14:00-16:00<br/>○旗山區龍華精神護理之家 14:00-16:00</div> | <div>星期三</div> <div>♣仁武區仁武老人福利協進會 09:00-11:00<br/>★大寮區活力健康關懷協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區忠孝社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲永安區永華社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎內門區水柵社區發展協會 09:00-11:00<br/>○燕巢區鳳雄社區發展協會 09:30-11:30<br/>□鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00<br/>♣鳥松區慈善園老人養護中心 14:00-16:00<br/>◆岡山區勵志社區發展協會 14:00-16:00<br/>◎內門區內門社區發展協會 14:00-16:00<br/>○燕巢區康欣老人長期照顧中心 14:00-16:00</div> <div>□鼓山區喜恩正德社區 09:00-11:00<br/>♣楠梓區藍田里社區 09:00-11:00<br/>★林園區潭頭社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區三和社區發展協會 09:30-11:30<br/>▲湖內區文賢社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎甲仙區寶隆社區發展協會 09:30-11:30<br/>○燕巢區安招社區發展協會 09:00-11:00<br/>□左營區睿祥長照中心 14:30-16:30<br/>♣大社區保元宮 14:00-16:00<br/>▲岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00<br/>○燕巢區濟興長青園 14:00-16:00</div> <div>□鼓山區喜恩青海社區 09:00-11:00<br/>♣楠梓區福昌據點 09:00-11:00<br/>★大樹區九曲社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆路竹區竹西社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲彌陀區善逸居護所 09:00-11:00<br/>◎旗山區糖廠社區發展協會 09:00-11:00<br/>○旗山區旗尾松柏協會 09:00-11:00<br/>□鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00<br/>♣大社區保元宮 14:00-16:00<br/>◆路竹區新達社區活動中心 14:00-16:00<br/>▲梓官區安理護理之家 14:00-16:00<br/>◎旗山區合信興養護中心 14:00-16:00<br/>○旗山區腦性麻痺服務協會 14:00-16:00</div> <div>♣大社區保社社區發展協會 09:00-11:00<br/>★鳳山區忠孝社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆路竹區甲南社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲湖內區老人健康促進會 09:00-11:00<br/>◎美濃區南興社區發展協會 09:00-11:00<br/>○六龜區興龍社區發展協會 09:30-11:30<br/>□鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00<br/>♣大社區保元宮 14:00-16:00<br/>▲岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00<br/>◎美濃區吉園老人養護中心 14:00-16:00<br/>○六龜區中興里辦公室 14:00-16:00</div> | <div>星期四</div> <div>★大樹區久堂社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區安和協會(嘉興站) 09:00-11:00<br/>▲湖內區田尾社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎杉林區新和社區發展協會 09:00-11:00<br/>○燕巢區瓊林里辦公處 09:00-11:00<br/>♣楠梓區中心護理之家 14:00-16:00<br/>★大樹區小坪社區據點 14:00-16:00<br/>◎杉林區伊甸基金會愛加倍小作所 14:00-16:00<br/>○燕巢區郭吳-燕巢日照 14:00-16:00</div> <div>□旗津區淨心亭 09:00-11:00<br/>♣仁武區竹後社區發展協會 09:00-11:00<br/>★林園區林園社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區台上社區關懷據點 09:00-11:00<br/>▲岡山區活泉愛鄰社區服務協會 09:00-11:00<br/>◎那瑪夏區達卡努瓦文健站 09:30-11:30<br/>○燕巢區老人福利協進會 09:30-11:30<br/>□前鎮區興仁公園 14:30-16:30<br/>♣楠梓區宏毅里社區 14:00-16:00<br/>◆岡山區華崗里辦公處 14:00-16:00<br/>▲梓官區梓信社區發展協會 14:00-16:00<br/>○燕巢區青松長照機構 14:00-16:00</div> <div>□小港區傳愛社區 09:00-11:00<br/>♣仁武區安和社區發展協會 09:00-11:00<br/>★大寮區溪寮社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎阿蓮區阿蓮社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎內門區內東社區發展協會 09:30-11:30<br/>○桃源區拉芙蘭社區發展協會 09:30-11:30<br/>□前鎮區興仁公園 14:30-16:30<br/>♣鳥松區大同安養中心 14:00-16:00<br/>★大樹區溪埔社區據點 14:00-16:00<br/>◆岡山區為隨社區發展協會 14:00-16:00<br/>▲梓官區典寶里辦公處 14:00-16:00</div> <div>□旗津區淨心亭 09:00-11:00<br/>★大樹區大樹長青會 09:00-11:00<br/>◆岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30<br/>▲岡山區劉厝社區發展協會 09:30-11:30<br/>◎內門區觀亭長青協會 09:00-11:00<br/>○燕巢區滾水社區發展協會 09:00-11:00<br/>□前鎮區興仁公園 14:30-16:30<br/>★大樹區三和社區據點 14:00-16:00<br/>◆岡山區聖傳護理之家 14:00-16:00<br/>○燕巢區海城社區發展協會 14:00-16:00</div> | <div>星期五</div> <div>♣橋頭區筆秀里辦公處天后宮 09:00-11:00<br/>★大寮區大寮社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區大後協社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲湖內區葉厝社區發展協會 09:00-11:00<br/>◎杉林區月美社區發展協會 09:00-11:00<br/>○旗山區勝湖社區發展協會 09:00-11:00<br/>♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00<br/>◆田寮區七星社區發展協會 14:00-16:00<br/>▲岡山區嘉仁長照機構 14:00-16:00<br/>○旗山區紫竹林康復之家 14:00-16:00</div> <div>□前鎮區耀群長照 09:00-11:00<br/>♣橋頭區橋頭教會 09:00-11:00<br/>★鳳山區埤頂社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區協和社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲永安區保寧社區發展協會 09:00-11:00<br/>○桃源區復興社區發展協會 09:30-11:30<br/>♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00<br/>★鳳山區新長松老人長照中心 14:00-16:00<br/>◆路竹區永新長期照顧中心 14:00-16:00</div> <div>♣仁武區烏林社區發展協會(養修堂) 09:00-11:00<br/>◆岡山區鹽埔社區發展協會 09:30-11:30<br/>▲湖內區和平關懷協會 09:00-11:00<br/>◎甲仙區關山社區發展協會 09:00-11:00<br/>○美濃區晨曦社會福利促進協會 09:00-11:00<br/>□左營區日光樂家養護中心 15:00-16:30<br/>♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00<br/>◆田寮區富德關懷協會 14:00-16:00</div> <div>□小港區山明水秀社區 09:00-11:00<br/>♣仁武區仁武老人福利協進會 09:00-11:00<br/>★林園區頂厝社區發展協會 09:00-11:00<br/>◆岡山區本洲社區發展協會 09:00-11:00<br/>▲湖內區台灣長者健康促進協會 09:00-11:00<br/>◎杉林區南沙魯文健站 09:30-11:30<br/>○茂林區萬山社區發展協會 09:30-11:30<br/>♣橋頭區向陽日照中心 14:00-16:00<br/>★林園區佑德老人長期照顧中心 14:00-16:00<br/>◆田寮區富德大同 14:00-16:00</div> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>1</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>2</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>3</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>4</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>5</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>6</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>7</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>8</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>9</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>10</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>11</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>12</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>13</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>14</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>15</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>16</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>17</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>18</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>19</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>20</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>21</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>22</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>23</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>24</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>25</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>26</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>27</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>28</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>29</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>31</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>32</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>33</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>34</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>35</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>36</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>37</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>38</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>39</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>40</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>41</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>42</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>43</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>44</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>45</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>46</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>47</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>48</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>49</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>50</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>51</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>52</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>53</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>54</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>55</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>56</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>57</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>58</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>59</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>60</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>61</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>62</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>63</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>64</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>65</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>66</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>67</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>68</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>69</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>70</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>71</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>72</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>73</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>74</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>75</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>76</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>77</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>78</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>79</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>80</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>81</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>82</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>83</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>84</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>85</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>86</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>87</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>88</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>89</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>90</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>91</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>92</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>93</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>94</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>95</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>96</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>97</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>98</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>99</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>100</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |