

Health
Talk

Healthy Aging

- Social Engagement and Wellbeing

Wednesday, 21 Oct 2026, 10 - 11:30am
Takapuna Library
9 The Strand, Takapuna, Auckland

We warmly invite you to join us for an informative Health Talk on how to stay active, stay connected and stay well

Guest Speaker:

Cassie Wang

PhD researcher of Auckland
University of Technology (AUT)
A member of Active Ageing
Research Centre (AARC)

You will learn:

- What healthy ageing means
- Importance of social connection and mental wellbeing
- Practical ways to stay connected.
- Digital technology & Health

More information contact:
Takapuna Library
or lily.xu@asiannetwork.org.nz

健康
座谈会

健康老龄化

- 积极融入社区，促进身心健康

2026年10月21日， 周三上午10点-11点半

Takapuna 图书馆

9 The Strand, Takapuna, Auckland

欢迎您参加我们的健康座谈会 - 积极生活，
保持联系，享受健康：

演讲嘉宾

王曦 (Cassie)

奥克兰理工大学 (AUT)

博士研究生

健康老龄化研究中心

(AARC) 成员

您将了解：

- 什么是健康老龄化
- 社会联系与心理健康的重要性
- 与社区联系的实用方法
- 数字科技与健康



详情请联系Takapuna 图书馆
或 09 - 815 2338 - 2 (中文) /
lily.xu@asiannetwork.org.nz



**Auckland Council
Libraries**
Ngā Pātaka Kōrero o Tāmaki Makaurau

