

# 享受体贴贴心的服务 建设健康美好的生活 康乐老年俱乐部欢迎您

今年10月底前加入俱乐部的老年朋友,都有礼品哦!

东南商报康乐老年俱乐部是宁波媒体旗下首家老年俱乐部,以贴心服务、康乐人生为宗旨。我们将组织老年朋友参加养生保健、居家理财、琴棋书画、艺术收藏、摄影技巧、户外旅游、古迹寻访、交友牵手等等活动,努力帮助大家健康体魄、愉悦心情、丰富知识、延年益寿。同时,我们还将建立老少乐驿站,搭建孝老爱幼的互动平

台,促进家人和睦快乐。  
亲爱的老年朋友,快来报名参加加入康乐老年俱乐部吧!2014年10月31日前报名参加的,2015年度年费为50元,可获赠《康乐老年》一份(今年随《东南商报》免费赠阅,2015年起作为康乐老年俱乐部的会员刊物单独发行,每周一期,投递到家),另赠送价值超20元的礼品。2014年11月1日

以后报名入会的,2015年度年费为60元。

报名地址:海曙区灵桥路768号 宁波日报报业大楼一楼 东南商报发行部。

报名电话:87682666。  
享受体贴贴心的服务,建设健康美好的生活!

## 康乐老年俱乐部活动子项目

1. 养生保健服务团

2. 老少乐艺术团  
3. 老少乐写作协会  
4. 理财技巧讲师团  
5. 老来乐收藏团  
6. 夕阳红摄影采风团  
7. 老年书画社  
8. 老年旅游部  
9. 老年用品部  
10. 《康乐老年》记者站  
11. 老少公益团  
12. ……



## 礼品到货 等您来领

为了给老年朋友一份实惠的礼品,东南商报康乐老年俱乐部多方筹集,目前第一批900毫升金龙鱼食用调和油、太太乐蔬之鲜、小扇子等礼品已经准备就绪,等待俱乐部会员前来领取。图为工作人员正在准备礼品。

记者 王增芳 摄

## 镇海胜利路社区 有个快乐聊天室

“大家先一起做关节操,然后打快板,最后唱个歌……”在镇海招宝山街道胜利路社区清川小区20多平方米的车棚内,十几个老太太围坐在一起,开始了她们每周三下午的快乐“茶话会”。

今年73岁的何秋芬是这个活动的发起人,她的“何阿姨聊天室”成立至今已迈入第五个年头。何秋芬说:“来这里的都是些独居老人,每周三下午让她们有个聊天交流的地方,她们很开心的。”

何秋芬最初萌生办一个聊天室的念头源自于她独居后孤单的生活,子女不在身旁,没事可以消遣。当看到一个个孤单的身影后,她决定办一个“聊天室”,让大家可以有一个坐下来交流沟通的地方。

聊天室就设在何秋芬家的车棚里,虽小却温馨:有报纸、书籍可以阅读,墙上还挂着大家一起做的手工艺品,小小的聊天室里充满了温情。

镇海区老龄办、区妇联、社区发现这个自发的聊天室后,都给予了大力的支持和帮助。社区安排了“银龄互助”志愿者每周为她们读报、教快板书等;区老龄办拨付了部分活动经费,从今年起,还增设了心理咨询服务点,每周三都有宁波大学志愿者加入“茶话会”,给老太太们带来新的信息、好玩的故事,也给老人们带来新的快乐。

镇海老龄办 供稿

## 81岁老人自办黑板报12年

81岁的徐恭备老人,给人留下的第一印象是:开朗,对新鲜事充满了好奇心。

徐恭备是一名退休教师,家住江东划船社区,一辈子和黑板、粉笔打交道,没想到退休这么多年之后,还是离不开这两样老伙计。

第一次和墙门黑板报打交道,是在2003年“非典”时期。为了宣传预防“非典”,社区给每户居民发了许多宣传手册。

宣传手册的内容很多,哪些是大家平时生活中最需要留意的?身为墙门宣传信息员的徐恭备动起了脑筋:利用黑板报来宣传预防非典。

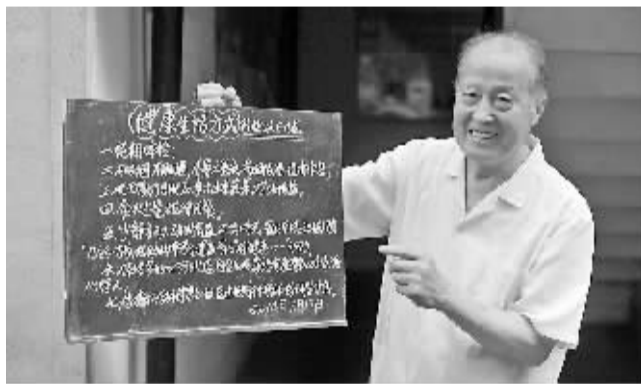
就这样,退休多年后,徐恭备再度和黑板报、粉笔打起了交道。

不过,徐恭备也没想到,这活一干就是12年。他还给自己定了个规矩:每月的8日、18日、28日都要更新一期黑板报。

前两年,为了照顾念书的孙子,徐恭备和老伴搬出去和孙子同住。可是每到更新黑板报的日子,他就会坐一个多小时的公交车赶回来。

这样来来回回,徐恭备坚持了两年。

去年10月,徐恭备因



徐恭备老人展示最新一期黑板报。

记者 崔引 摄

为生病住院开刀,只好将更新黑板报的任务委托给别人。几个月后,仍处于逐渐康复阶段的他,又重新接手黑板报。

徐恭备的付出也得到了居民们的肯定。为了记录下这些年黑板报上的精彩内容,从2010年开始,邻居张兴龙将每期的内容都拍摄下来。

翻着厚厚的黑板报照片集,徐恭备的脸上写满了开心和骄傲。

虽然只是墙门里的黑板报,但徐恭备对待它的态度却丝毫不敢松懈。

徐恭备有每天读报的习惯。在看完报纸之后,他会把适合刊登在黑板报上的内容剪下来,分成饮食、生活小知识等9个类别,收纳起来。

对于黑板报的内容,徐

恭备有着十分严格的标准。

除了报纸上的新闻,他还喜欢自己挖掘新闻内容,宁波哪儿有新鲜好玩的事情,他都要去凑个热闹,平时他还喜欢去参观各种展览,“黑板报要贴近生活,还要和时令相关。到了春节的时候我还会在小黑板上画幅新年的生肖画。”

现在,每次到了更新的日子,黑板前总会围着几个忠实的读者,还时不时对内容和插画指点几番。

随着黑板报在社区的名气,读者的群体也在壮大,其他楼的居民也爱过来看两眼。

面对居民的追捧,徐恭备开心地说:“这就是我坚持下去的动力。”

实习生 毛超峥  
记者 石承承

## 首届“金茂杯” 夕阳红 摄影作品大赛征稿

为丰富老年人日益增长的精神文化需求,给老年摄影爱好者提供展示才艺、交流提高摄影技术的机会,本刊与方兴地产(宁波)公司金茂府项目部联合举办首届“金茂杯”夕阳红摄影作品征集大赛活动。

### 一、征集对象

宁波市民,男55周岁、女50周岁以上。

### 二、作品要求

1. 作品内容健康向上,富有思想性、艺术性、观赏性。

2. 作品须写明题目、内容简介、作者姓名、联系电话、身份证号码、通讯地址等。

3. 每人不超过3件作品,组照算1件,每组不超过6幅。

4. 作品需原创,如发现侵犯他人的著作权、肖像权、名誉权等行为以及产生的一切法律纠纷,由参赛者自行承担。

5. 获得过同类以上比赛的获奖作品不予参加。

6. 主办方有权无偿使用获奖作品。

### 三、征稿时间

即日起至2014年10月31日止。信函以邮戳为准,电子邮件以系统时间为准,征集时间截止后送达作品,不具有参赛资格。

### 四、投稿方式

本次比赛接受以下两种方式投稿:

1. 将作品用JPG格式发送电子邮件到dnsb@cnnb.com.cn,请在主题上注明“夕阳红摄影作品投稿”。

2. 以挂号邮寄或当面交付形式提交作品。邮寄至宁波市海曙区灵桥路768号东南商报社527办公室收。邮编:315000。

### 五、奖项设置

本次比赛设一等奖2名,二等奖5名,三等奖10名,优秀奖15名。主办方将给获奖作品的作者颁发证书,同时给予物质奖励。

咨询电话: 87682421

87682666

## 鄞州凤凰社区 开展冬病夏治义诊

7月14日上午,一场别开生面的“冬病夏治进社区”活动在鄞州中河街道凤凰社区举行,医务人员为老年居民提供冬病夏治“三伏贴”和常见病的诊治,介绍冬病夏治的知识,60余位居民及老年人享受了服务。

鄞州中河街道凤凰社区 供稿

## 鄞州五乡城管义工 医疗分队进敬老院

7月14日上午,鄞州区五乡城管义工医疗分队带着医疗仪器,来到五乡镇敬老院,为老人服务。

此次走进敬老院、真情服务老人的活动,是五乡城管义工开展的第二次活动。

五乡城管义工医疗分队由3名医生组成,义工们到达后立刻拿出医疗器械开展服务,有的为老人量血压,有的用仪器为老人理疗,还有的帮着老人进行按摩,介绍老人夏季养生的知识。

鄞州五乡镇老龄办 供稿