

●康乐文化节系列活动

# 舞动快乐 “舞比”幸福

## “飞扬旅游老爸老妈俱乐部杯”首届大型广场舞比赛报名啦

小时候, 我们被厚厚的课本掩盖了艺术潜能。上班后, 我们被忙碌的工作压制了释放自我的渴望。人到中年, 难道还要将大把时间闲置在家里吗? 当然不能! 拾起你儿时的梦想舞起来! 由康乐老年俱乐部联合飞扬旅游发起, 以“舞动快乐, 舞比幸福”为主题的大型广场舞大赛现在开始报名啦!

只要您喜欢跳舞, 喜欢活力四射的广场舞, 喜欢伴着乐曲和大家一起成群结伴婀娜起舞, 那就马上和您的小伙伴们来参加我们的比赛吧, 我们将为您提供——

1. 一份精致的报名小礼

品, 人人有份;

2. 一份时尚的晋级礼品, 参加决赛选手都有哦;

3. 一笔看上去还可以的奖金: 一等奖现金 5000 元(1 名), 二等奖 3000 元(2 名), 三等奖 1000 元(3 名);

4. 一次极其难忘的幸福美好的回忆。

而您只需要做好如下准备——

1. 和小伙伴们的为自己的舞队起个好听的名字, 参赛队员的年龄在 30 岁~69 岁, 性别没有任何限制。同时请注意, 每支队伍的人数最少在 15 人, 最多不能超过 30 人;

2. 准备一首不超过 5 分钟

的乐曲和一套整齐的舞蹈动作, 舞种不限, 服装自备;

3. 报名时间: 即日起至 10 月 10 日;

4. 报名地址: 宁波日报报业集团一楼东南商报发行部康乐老年俱乐部报名处、宁波市海曙区大沙泥街 88 号飞扬旅游老爸老妈俱乐部;

5. 比赛时间: 初赛定在 10 月 22 日至 24 日连续 3 个晚上, 决赛定在 10 月 25 日举行。当然, 根据天气情况, 可能会进行调整。

怎么样? 心动了吧! 那就赶紧拨打舞动热线 87682666、87238674, 并提供领队姓名、队伍名称和人数, 然后趁着这

个国庆假期好好准备一下, 争取在这次舞林大赛中好好亮亮相。

【“寻人”启事】

康乐老年俱乐部寻找甬城广场舞达人

您喜欢跳广场舞吗? 您是文明广场舞的倡导者吗? 或者您是一位广场舞潮流的引领者? 如果以上条件都符合的话, 那您就是我们一直在寻找的甬城广场舞达人!

不要害羞, 也不要犹豫, 拿起电话, 拨打我们的 87682666。当然, 要是身边有这样的朋友, 您也可以推荐给康乐老年俱乐部!

实习生 徐丽文

## 老干部游艺购物 喜迎老年节



老人在玩游戏。

五颜六色的小彩旗随风飘荡, 红色的大型标牌立在大门旁, 上面的活动内容吸引了许多老同志的目光……为庆祝我国第 2 个老年节, 9 月 25 日, 由市委老干部局主办、市贸易局协办的 2014 年老年节老干部游艺购物活动在宁波老干部中心举行。

本次游艺购物活动以“甬耀银辉·幸福同行庆重阳”为主题, 设置了趣味游艺、优惠购物、医疗咨询、理发服务、M6 智能服务系统等 11 个板块, 内容相当丰富, 形式更贴近老年人。

走进宁波老干部中心大厅, 里面人山人海, 有坐在椅子上喝茶的, 有笑着交谈的, 有咨询健康保健的, 整个大厅非常的热闹。走进游艺活动室, 打地鼠成了最受欢迎的游戏。67 岁的洪女士特地从江东赶过来, 玩得合不拢嘴, 拿着赠送的奖品走向下一个游戏。在健康医疗室, 老同志有秩序地排着队测血压, 医疗专家耐心地为老人的常见病挨个做了详细的解答。

不仅室内的活动吸引着大批老人, 室外的商品展销也是人潮涌动。买一送一的牛奶商厦, 打折水果摊, 特价干货区, 琳琅满目的商品让人目不暇接, 好多打折商品在两个小时内就脱销了。

据悉, 本次活动为期两天, 分 8 个场次举行, 近 2000 多名老同志参加这次游艺购物活动。 实习生 徐丽文 通讯员 戴玲玲

●我的大学

## 钱永福: 22 年专注老年摄影教学

他叫钱永福, 今年 68 岁, 是一位在宁波市老年大学任教的摄影老师。他是国家高级摄影师, 拥有中国艺术摄影协会、人像摄影学会、省摄影家协会会员等众多头衔, 但最难忘的还是老年大学里的学生们叫他的一声“钱老师”。不知不觉, “钱老师”的称呼已伴随了他 22 年。

“从 1992 年开始, 我就开始老年大学的教学工作。那时候市老年大学创建不久, 我在浙江纺织学院教书的同时选择进入老年大学教学。我的想法就是让摄影不仅成为许多老同志老有所学的一门艺术, 而且要成为生活的需要。”钱永福回忆起 22 年前自己的决定, 当时的情景还是记忆犹新。

记得第一次站在老年大学的讲台上, 钱永福觉得虽然也担任过摄影专业课老师, 但还是缺少经验, 所以在给学生上课的同时自己也在学习。他渐渐发现, 老年大学教学和其他教学的差别在于学生的摄影水平参差不齐, 所以他上课是一



钱永福

个循序渐进的过程, 从培养兴趣开始, 让学员慢慢能拍摄一般生活和旅游照片, 再到人像光影拍摄技巧, 到最后赏析作品。这样一来, 许多学员学会拍摄生活照片后, 越来越有兴趣, 学完了还想继续学下去。

对于钱永福来说, 学员的学习兴趣浓厚成了他坚持教书的动力。“老年学生最大的特点就是自己要学, 休息的时候, 也会有好多同学会打电话来, 询问我一些上课以及生活中的摄影问题。”由此, 家里

的电话成了老年摄影的咨询热线。面对各种反复的问题, 不论是购买相机还是摄影展览问题, 钱永福都挨个耐心解答。摄影专业被评为品牌特色专业, 钱永福被评为优秀教师, 学员在全国老年大学摄影教学成果展中有 27 幅作品获奖入选, 这些都让钱永福觉得这 22 年很值得。22 年来, 他先后担任初、中、高、创作专修班共 67 个班级的摄影专业教学, 学员累计超过 3000 人次。

实习生 徐丽文

体质监测专家竖大拇指——

## 康乐老年会员身体素质普遍好

“比较起来, 你们康乐老年俱乐部的会员身体素质普遍要好一些。”9 月 24 日, 部分康乐老年俱乐部会员在市体育局社体中心的国民体质监测中心进行了体质监测, 体质监测专家在对比会员和之前体测的其他市民后, 得出了这样的结论。

9 月 10 日起, 国民体质监测中心专门针对中老年人开展了免费体质监测的大型公益活动, 本次活动专门为康乐老年俱乐部会员提供了 50 个名额, 并于 9 月 24 日为会员进行了体测。

家住鄞州塘溪镇的郑顺顺三姐妹都报名参加了本次活动。她们大清早不到 7 点就从家里出发, 转了两班公交车, 花一个半小时才赶来市区。拿到详尽的体测报告后, 三姐妹都表示这一路的奔波值了。

“我以前经常爬山, 体力还可以。这次检测出来, 专家根据我的情况给出的建议是尽量避免木兰拳、上下台阶、踢毽、登山这些比较剧烈的运动。我以后可要多注意了。”郑顺顺说。

今年 67 岁的朱成康参加体测时, 还带上了自己总结出

来的养生经验, 向一同检测的会员介绍。“俱乐部的活动非常丰富, 我一直在关注, 有适合的都会报名。‘十一’期间你们会不会推出旅游活动? 我也要参加的。”朱成康呵呵地对记者说。

当天的检测全部结束后, 现场的体测专家相当感慨: “老年人的生活就要多彩一些, 像康乐老年俱乐部的会员, 肯定各种活动参加得很多, 感觉普遍都开朗乐观。经常参加各种户外活动, 所以身体素质也更好一些。”

记者 蒋继斌

## 我国减税养老 体系渐成

在农历重阳节即将到来之际, 保监会消息称, 明年内, 我国将启动试点个人税收递延型商业养老保险。这也意味着税收优惠将全面覆盖我国养老保险三大支柱, “减税养老”体系渐成。

“减税养老”, 也就是对缴纳养老保险实行税收优惠。我国目前的养老保险体系创立于上个世纪 90 年代, 共有三大支柱, 第一支柱是政府“兜底”的基础养老保险, 第二支柱是企业年金、职业年金, 第三支柱是个人商业保险。

作为“兜底”的基础养老保险, 是由个人和企业共同缴纳, 免税政策已经在我国实行十余年, 其中不仅包括个人缴纳中涉及的个人所得税, 也包括企业缴纳中涉及的企业所得税。

今年 1 月 1 日起, 我国开始根据国际惯例, 对企业年金、职业年金实施个税递延优惠, 也就是说, 个人缴纳企业年金涉及的个税, 可以延迟到退休领取保险金时再缴纳, 降低其当期税务负担。

而对于个人商业养老保险, 明年内, 也将启动个税递延试点, 这也意味着税收优惠将全面覆盖我国养老保险体系中基础养老保险、企业年金、个人商业保险这三大领域。

一些专家指出, 一个健全的养老体系一定是国家、企业、个人共同承担养老支出, 层层保障, 税收优惠的全覆盖也将力促我国形成多层次的养老体系, 织密养老保障网, 迎接老龄化高峰的到来。

值得一提的是, 对于探索发展个人商业养老保险的个税递延, 早在 2009 年, 国务院在推动上海加快发展现代服务业和先进制造业的文件中已明确。财政部、税务总局、保监会、上海市做了大量研究。鉴于此, 业内预计该试点最有可能在上海破冰。

据新华社

■相关链接

## 美国日本 如何实施减税养老

最著名的“减税养老”莫过于美国的“401K 计划”, 是指美国《国内税收法》第 401 条 K 项规定, 对企业年金可以实行个税递延优惠。美国企业为员工设立专门的 401K 账户, 由员工自主选择投资组合进行投资, 收益计入个人账户, 供退休时领取。美国自 1981 年实行 401K 计划以来, 企业年金市场得到迅速发展, 也为美国的养老金市场提供了源源不断的长期资金来源。

而在日本, 其养老保险制度就十分复杂, 除国民年金、厚生年金和共济年金等按照法律规定必须建立的公共养老金之外, 还有为公共养老金体系提供有效补充的企业年金、商业养老保险等。与大部分西方发达国家一样, 日本也采用个税递延模式发展企业年金市场。

据新华社