

●康乐老年旅游团系列活动

百名会员下月探秘金门

只要1999元,还包含了台湾通行证的费用

自从上周日康乐老年俱乐部推出厦门金门两地探秘游后,咨询热线一直响个不停,其中一名马女士告诉记者:“我一直很喜欢旅游,之前刚从韩国回来,看到这个厦门金门的路线就心动了,想趁自己走得动多出去看看外面的世界,希望俱乐部多推出一些适合老年人的旅游优惠产品。”

短短几天,30个名额被一抢而空。为此,俱乐部紧急联系旅行社,追加70个名额,共同探秘台湾金门。值得一提的是,俱乐部会员全包价仅需1999元,包括台湾通行证(证件可委托旅行社办理,若自办通行证则可退还办证费用)、入金证、来回动车票、金门来回船票、车费、住宿费、餐费、门票费、境外小费、导游服务费。而同样一款产品,在市场上的售价至少要2199元起。还不心动吗?加入我们的队伍,一起探访神秘的金门岛!

当然,还要再告诉大家一个好消息,参加此次探秘旅游活动的会员,旅游归来后均可投稿参与旅游达人PK赛,形式不限,摄影、游记、攻略、散文均可。此次活动共设一、二、三等奖各一名,获奖作品将刊登在《康乐老年》,同时还可以分别获得500元、300元、100元的旅游现金抵用券。

金门探秘之风景

这趟独具特色的逍遥游,特

别适合喜欢慢慢旅游的中老年人。4天时间,从家门口坐动车到厦门,乘豪华客轮到达金门游览;然后到厦门鼓浪屿,最后动车回甬。因为精心设计,能一次把厦门、金门沿途最精华的景点玩个遍,对想去台湾再顺便游厦门的人来说,超值。

游金门,游什么?迷人的海景,特有的风情,独有的小吃,还有这个小岛的经典景点。您不仅可游览莒光楼、翟山坑道、水头古厝群,还可以感受山后民俗文化村、狮山炮阵地、中正公园的浓浓怀旧气息,更能体验双鲤湖湿地的绿色生态文化。

此外,从金门返回厦门后,还可到迷人的鼓浪屿游玩,那里汇集了中外风格各异的建筑物,有“万国建筑博览”、“海上花园”、“钢琴之岛”等。

金门探秘之军事

几十年以来,金门岛素有“海上公园,地下堡垒”之称,一直是隔岸相望神秘的小岛,曾经十几万军队在这里驻扎了几十年,留下了大量的军事设施,整个岛上战壕、地道、秘密山底坑道等密布,现在大街小巷到处都是战地的见证,这是金门最独特的观光资源,特有的地理位置造就丰富的战地景观。

金门探秘之美食

除了美景,还有就是不可不

提的美食。以弹性著称的金门面线、酥香浓郁的金门贡糖、甜香丝滑的特色奶茶……光听这些名字就已让人唇齿留香。煮上一碗金门蚵仔面线,海蚵个头虽小,但肉感厚实,面线爽滑不糊。若是喜欢甜食,金门贡糖也不会让您失望。当然,在金门,您可以完全领略到当地丰富多彩的美食文化,体验当地人的健康饮食。

温馨提示:想赶上这趟独特的逍遥之旅,需提前办理通行证和入台证,所以,请记得尽快咨询和报名哦。 记者 夏静

相关事项

活动线路:台湾金门岛、福建厦门动车四日游
活动全包价:1999元/人

出发日期:11月15日、11月22日

报名电话:87682666(康乐老年)、27666666(飞扬旅游),报名时请告知会员号

报名流程:电话预约报名成功后,会有专业的旅游顾问向您联系签订旅游同等事项,6人以上的团队报名可安排专人上门签约。

特别关注:10月30日前报名旅游的会员,凭会员证还可以领取一份价值68元的毛巾礼盒。

10月30日声乐老师和您聊——唱歌与长寿的关系

唱歌原本是一种娱乐,但如今却被越来越多的中老年人视为无创伤的健身运动方式。10月30日下午2时,一场名为《唱歌与长寿》的主题讲座,将解答唱歌与长寿有着怎样的联系、如何发声才是正确的方法等各类疑问。

本次讲座的主讲老师张卿微是宁波市老年大学合唱团老教师,同时也是宁波市青少年宫声乐、钢琴老师。张卿微还曾在首届宁波青年歌手大赛中获十佳歌手称号,在浙江金嗓子歌手比赛中获得优秀歌手称号。

据张卿微介绍,唱歌是老年人都可以进行的一种运动锻炼。每天半个小时的发声练习,相当于慢跑5000米

的运动量。除此之外,唱歌还可以抒发情怀,提振精气神,保持心情愉快,提高生活质量。良好的情绪和积极向上的生活态度是老年人长寿的一个秘诀!

有兴趣参加的会员可拨打电话87682148报名。同时,俱乐部与海曙区培训学校合作举办的老年合唱班目前也正在招募中,有兴趣的会员可拨打87174858(徐老师)咨询。

讲座地址:海曙区新典路536号浙江电建大厦5楼海曙区培训学校(参加讲座时请携带会员证);

公交车:115路、156路、634路、817路、16路、23路均可抵达。

实习生 徐丽文

老干部“五水共治”志愿服务系列活动启动

由宁波市委老干部局主办的“甬耀银辉·保护环境促发展”——宁波市老干部“五水共治”志愿服务系列活动于10月21日在奉化市溪口镇正式启动。

启动仪式上,宣读了“五水共治”活动倡议书,向全市广大离退休干部、老年朋友发出倡议,积极参与

“五水共治”公益活动和志愿行动,投入环境治理、绿化造林等工作,共同营造天蓝、水清、地绿的生活环境;积极为建设生态家园献计出力,传播正能量,力所能及地多作贡献。随后,市委老干部局向溪口镇上白村捐赠了5万元“五水共治”专项资金。 实习生 徐丽文

退休干部钓鱼邀请赛成功举办

10月17日,由市人社局主办、市退休干部活动中心承办的2014年县市区退休干部钓鱼邀请赛在鄞州区龙潭温泉农庄如期举办,共有12支代表队48名运动员参加比赛。钓鱼比赛是最受退休干部欢迎的体育竞赛项目之一,大家借此机会互相切磋垂钓技术,同时也促进了

各县市区退管服务工作的良好互动。在上午3个多小时2轮的紧张而激烈的比赛中,慈溪代表队(共钓鱼163尾)、市退干中心代表队(共钓鱼112尾)获团体金牌,鄞州代表队、奉化代表队、象山代表队、江东代表队获团体银牌。

通讯员 戴玲玲

北仑完成今年“敬老月”活动

9月起,北仑区广泛开展以“敬天下老人,扬中华美德”为主题的“敬老月”活动。

活动期间,举办了“广电惠民、记录金婚”、助老济困送温暖、“文化敬老、情动乡村”慰问演出、敬老助老先进宣传、百岁老人慰问等10余项敬老系列活动,进一步弘扬

尊老敬老的传统美德,营造全社会关爱老人的良好氛围。

截至目前,已为430余对金婚老人免费拍摄金婚合照,慰问困难老人63名,发放慰问金31500元,各基层组织慰问各类老人上万余名,发放各类慰问、活动经费800万元。

记者 陆麒麟

关爱老人 旅游下乡受欢迎

秋季去哪里最好玩?下半年出游有哪些划算的旅游产品?老年人出游时需要注意些什么?10月23日,浙江运通旅行社携手横店影视城景区走进北仑湖塘绿化村,不仅为村民们带去了真正从家门口出发的实惠旅游,同时还带去了戏剧表演等文艺演出,受到了老年朋友的欢

迎。除湖塘绿化村外,此次以“关爱老人,旅游下乡”为主题的旅游文艺活动还分别走进了鄞州古林蟹蛟村、葭港村以及北仑小门村和柴楼村。每场活动都吸引近400名老年朋友参加,不少老人还收到了由浙江运通旅行社和横店影视城景区提供的精美礼品。 通讯员 楼金杰

●我的大学

周慰慈:舞蹈就是我的生命

她每星期有12堂课,只有1天不到的休息时间。她从小就接触舞蹈,几十年来没有轻言放弃。她是宁波社区大学、海曙区老年大学、江东区老年大学等5所大学的民舞老师——周慰慈。

上世纪60年代,一部由周慰慈自编自导自演的芭蕾舞剧《白毛女》在宁波显赫一时,票一下就卖光了。不久,周慰慈跟着“上山下乡”的大潮,前往黑龙江度过了10年左右的青春年华。回忆起这段时间,周慰慈眼里闪着泪花,她对于舞蹈的爱没有因为时间而消退。后来回到了宁波,她重新开始了舞蹈生涯。

2003年,海曙区老年大学成立,周慰慈成为第一位舞蹈教师。她知道老年学员年龄过大,舞蹈动作很难教,所以开始琢磨起自己的课程。她每天清晨5点起床,准备当天的教学内容。有时候打开广播听听音乐,激发灵感;有时候看看电视中的舞蹈节目,自己学习新动作。有了互联网之后,周慰慈开始在网上寻找教学资源。

2011年,周慰慈又是第一批加入宁波社区大学。每星期准时



周慰慈

与学员们在多功能厅相约,打开音乐,耐心地教学员们。之后,她加入了江东区老年大学、江北区老年大学以及东钱湖社区大学,共教授13个班级的课程,忙碌的生活让她过得非常充实。

“我不累,我感觉这样很开心,反而有时候空下来我还会不习惯,不跳舞的时候我就不舒服。”周慰慈笑着说。随着时间的流逝,周慰慈告别了几十年的演出生涯,成功地从舞者转型为一个优秀的资深舞蹈老师。如今,64岁的周慰慈更是桃李满天下,

不少学生在她的指导下也已经成为舞蹈老师。

“舞蹈就是我的生命,每一个音符,每一个节拍,每一个韵律都深深印在我的脑海里。舞蹈不只是动作,而是带感情的全身心投入。”这就是舞蹈在周慰慈心中的分量。正是这份热爱,她成为了舞蹈老师,圆自己年轻时的梦想,同时为了让更多人能实现自己儿时的舞蹈梦想,周慰慈还带起了广场舞队,让更多不会跳舞的人喜欢上跳舞。

实习生 徐丽文