

会员旅游特价套餐新鲜出炉 全年带您“游不停”

迎着暖暖的春风,是时候与大自然来个亲密接触了。《宁波老年》携手中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司给读者朋友们送福利,重磅推出2018年度会员旅游特价套餐。本次套餐涵盖一日游、二日游、三日游多种组合,供您挑选。

超值限量一日游路线包括卢宅、义乌一日游;永康盘龙谷、大陈古村慢生活体验、圆周长城一日游;嵊州一日游。不仅可以观赏到三面环水、雅溪环绕的古建筑群卢宅,国际化的义乌小商品市场,还可以感受嵊州百丈飞瀑景区的神秘。景区内山高峰险,植被茂密,峡谷中飞出九条瀑布,气势磅礴,蔚为壮观。此外,永康盘龙谷景区如同一个充满负离子的天然氧吧,可以观赏一年四季的百花园,雍容华贵的牡丹园、傲雪怒放的梅花园、清风摇翠的百竹园、如烟似梦的樱花长廊,清冷素淡的梨花园等,吸引大批游人前来观光。盘龙谷景区周边的大陈古村是个体验慢生活的好地方,沿着石子、青砖铺设的小路,从村口400多年历史的古祠和古桥、600多年的古樟,再到村口建起的荷花湿地、荷兰风车,充满了小桥流水的田园风光。

二日游、三日游线路同样值得推荐。龙游、江山探索

二日游途,游览世界第九大奇迹龙游石窟风景区,内藏有24个大小不一,平均面积约2000平米的人工洞窟,后游览红色古镇廿八都,中国丹霞第一奇峰江郎山。

南浔古镇、上海三日游将带您参观闻名遐迩的江南园林小莲庄,著名私家藏书楼嘉业堂,江南第一巨宅张石铭故居等,参加旧时水乡婚礼秀,之后逛城隍庙、外滩,领略夜上海的绝美夜色。次日游览根据名著《红楼梦》的描写设计而成的大型仿古园林建筑群《大观园》,跟着刘姥姥领略红楼戏台,看小品、杂耍、越剧、黄梅戏等表演。第三天登上上海东方明珠塔,体验太空舱、旋转餐厅、上海城市历史发展陈列馆等景观和设施。

一路风光无限好,旅行时间持续至12月,而且套餐价格更是相当实惠。平均一条线路的费用在150元左右,其中包括全程空调旅游车、行程所列首道景点门票以及全陪导游服务。您还不抓紧带上亲朋好友一起踏上旅程?如多人小团体报名,有一人拥有2018年度康乐老年俱乐部会员证即可全员享受优惠(由于这次价格已是特惠价,70周岁以上老年人无其余优惠)。

记者 徐丽文

套餐价格	包含线路		
300元(3条一日游)	卢宅、义乌一日游	永康盘龙谷、大陈古村慢生活体验、圆周长城一日游	嵊州一日游
	5月、8月、11月发团	4月、7月、10月发团	6月、9月、12月发团
500元(2条一日游+1条二日游)	永康盘龙谷、大陈古村慢生活体验、圆周长城一日游	嵊州一日游	龙游、江山探索二日游
	4月、7月、10月发团	6月、9月、12月发团	人满即可发团
800元(1条三日游+1条二日游+1条一日游)	嵊州一日游	龙游、江山探索二日游	南浔古镇、上海三日游
	6月、9月、12月发团	人满即可发团	人满即可发团

注:每个套餐人数满50人即可发团。自4月开始,一日游发团日期为当月第一周周三,二日游发团日期为当月第一周六,三日游发团日期为当月第一周五。各位会员记得合理安排好出行时间,如因天气等因素影响,行程将相应地做出调整。若因人力不可抗拒因素而产生损失,旅行社不承担责任。报名热线:87167337

17支队伍的“头头”,一起畅谈广场舞的未来

3月13日上午,17位来自市广场舞联盟分站的领队齐聚钱湖柏庭项目处,共同分享联盟活动经验以及快闪活动的改进建议。

来自鄞州区的舞蹈达人黄茵第一个表达了自己的看法:2015年成立市广场舞联盟,当时只有6~7个队伍,经过三年的发展,每年一次的交流活动和比赛,加上各区轮流展示,活动越来越多,队伍也增加到了两百多支。她建议举行“百人共跳一支舞”快闪活动的时候,为了突出快闪的偶然性和随意性,应减少过多繁琐的解说,使其更接地气。

江北区孔浦街道的何惠明今年80多岁了,她说,市广场舞联盟是一个让各支队伍展示风采的平台。她带领的快乐社舞蹈队,是一支平均年龄超过65岁的队伍,许多比赛都有了一定的年龄限制,而在联盟中,年龄并没有成为一道坎,反而使快乐社成为了一道靓丽的风景线。

曾担任市广场舞大赛的评委老师阿萍建议,除了舞蹈活

动交流,联盟线下可以组织采风、旅游等多形式聚会。镇海红枫舞韵舞蹈队作为2016年加入联盟的成员,与其余的领队相处融洽,互相感染,共同拥有了乐观向上的健康心态。

今年77岁的“奔马”(网名)一直热爱舞蹈和健身,加入联盟后舞队之间加强交流,相互提高。全场唯一的男嘉宾拉丁舞老师姜健也表示,今后会与联盟进一步联系、沟通,精心编排出特色舞蹈。

“阳光”(网名)一直活跃在宁波体育馆,她所组建的舞蹈队转眼间已成立8年。“阳光”是一位爱热闹的成员,除了上班时间,抽空参加联盟的各类活动。她说,只要有心,学舞蹈并不是难事。

此外,江北广泰社区舞蹈队、镇海枫叶水兵舞队、镇海晨霞舞蹈队、快乐姐妹舞蹈队、高新区滨江社区舞蹈队、高新区新晖社区舞蹈队的代表们也纷纷表达了对联盟未来的展望。

记者 徐丽文

七旬老人成超市“常客”,偏偏又不买东西 施振义乐做消费维权义工

每天上午8时,75岁的施振义就会出现在慈溪市掌起镇的大街小巷,买菜缺斤短两、市场标价不清,他都会帮忙维权。施振义是掌起镇陈家村村民,2011年,施振义成为慈溪市第一批消费维权义工,2013年他带头组建“掌起老娘舅消费维权义工队”,7年来,他累计组织举办各类活动37次,发放消费维权资料1.1万多份,调解消费投诉300多件,挽回经济损失20余万,而他为宣传消费维权知识累计义务出资近万元。

施振义多次获得省、宁波市、慈溪市消保系统的“最美消费维权人物(义工)”称号,2016年还获得了中消协颁发的2015年度全国十大“最美消费维权人物”称号和“315”晚会特别贡献奖并上台领奖,去年,他还被全国老龄委授予“全国老有所为先进典型人物”荣誉称号。

在掌起坊间,只要一提起施振义,大家都尊称他为“掌起老娘舅”。热心的他活跃在掌起的农村、校园、市场、公园等地,不辞辛劳、不计名利地为当地百姓送去消费维权法律知识,解答消费咨询,调解消费纠纷。

《义工队及施振义活动简况》中记录着一件件老人的维权事例:“7月14日下午,陈五村孙某(老年妇女)咨询有关镇中路手机店买手机之事,经双方协调及我的建议,双方同意把手手机无偿修好,此事暂结案”;“11月5日,在浒山商都,

以消费维权义工身份同当事人陈某等5人去商都,三楼某音响店在10月2日卖给掌起健身协会的音响(价900元)发生问题,和老板进行协调,我根据相关的法律法规据理力争,老板同意调换,最后双方满意。”……

据悉,老人自己还制作了一块“老施热线”的牌子,并公布电话,对外公开受理投诉咨询,四处奔走为消费者维权。每当节假日开展对商家超市检查时,掌起市场监管所总会邀请老人和他的义工队一起参加。老人和他的义工队也是当地超市和农贸市场的“常客”,几乎每天都要来转一圈,他们去并不是买什么东西,而是了解市场信息和商家有无违规经营行为,发现问题及时指正。

农村老年人的消费维权知识和常识严重缺乏,施振义老人和他的义工队每年都把普法宣传教育工作作为重点工作来抓。近年来,已开展户外宣传活动100余次,发放宣传资料5000余份,组织教育讲课20多次,利用“掌起老娘舅爱心文艺演出队”宣传40次。他在担任掌起镇老年佳木斯操领队期间,带领“掌起老娘舅消费维权义工队”宣传消费维权超50次,发放维权资料超过500册。

施振义老人并没有惊人的故事,只有那一件件朴实无华的维权“小事”,但这一件件小事却让越来越多的人看到了他的内在美。

记者 蒋继斌

智能手机班即将成班 康乐大课堂 等待您的加入

新年伊始,《宁波老年》康乐老年俱乐部再次联合启华教育将推出新学期的老年培训班。和上一期的报名情况相类似,智能手机班最受欢迎,即将开班。新学期的培训班将于环球银泰城启华未来艺术培训中心进行,同时配套免费的书店阅读体验,更有水吧等的设施配备,让老年朋友度过一个丰富的时间。

目前初步计划开班时间为4月1日,即日起开始报名。为了满足不同读者的时间,可滚动开班,满10人就开班,可中途插班,满班20-30人。欢迎45岁-75岁的中老年朋友参加。每班每期150元,每期10次课时,每周每班一次课程。对于一次性报两个班及以上的学员,每班可优惠10元。为了鼓励大家的到课率,我们也推出了全勤奖奖励。一学期之内,全勤且无迟到现象,第二期优惠10元。推荐老友报名成功的学员,每推荐一人,即可获得10元夫人现金奖励。表现优异者,每年提供至少一次舞台演出机会。

一、舞蹈形体类

拉丁班:周三上午10点15分-11点15分

课程简介:拉丁舞步基本启蒙,双人舞步伐学习,提升肌肉群力量,锻炼身体。

民族舞班:周四上午10点15分-11点15分

课程简介:傣族舞,新疆舞,古典舞学习。

二、修养身心类

书法班:周二下午13点半-14点半
课程简介:硬笔书法(铅笔/钢笔),各种字体学习。

手工班:周三下午13点半-14点半
(每期另收取一定成本费用)

课程简介:剪纸,超轻粘土泥塑等。

水墨画班:周四下午13点半-14点半

课程简介:以墨为原料,浓墨,淡墨,湿墨,以山水的形式展示;从启蒙开始一点点学习绘画理论。

三、生活技能类

烘焙班:周二上午10点15分-11点15分(每期另收取一定成本费用)

课程简介:纸杯蛋糕;动物饼干;蛋挞;蔓越梅饼干;糖霜饼干;各式蛋糕制作。

手机班:周五上午10点15分-11点15分

课程简介:微信入门;拍照软件使用。

英语班:周五下午13点半-14点半

课程简介:旅游英语启蒙,解决旅行中的各种麻烦事。

报名电话:87167337(周一至周五上午9点-下午5点)

上课地址:鄞州区天童南路1088号环球银泰城4楼未来书店内

公交线路:101路 151支线 178路 186路 188路 633路 633夜间线 666路 668路 669路 861路 环球城站下车 记者 陆麒雯