

“让爸爸在宁波晚报·博组客‘入托’，我们放心”

近日，宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务站连续接到咨询电话，希望能将家中的老人安顿在此，由更专业的团队照顾。

宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务站接受的第一位日间照料服务对象是一位退休老师，他去年8月中旬入“托”至今，从内向不爱说话，变成了每天开开心心的“开心果”。

另外一位日托长者李爷爷有中度失智，护理员每天两次都会按照康复计划给他做认知训练，比如语言训练、运动训练等。李爷爷最喜欢的就是图形拼贴，每次拼好后受到工作人员夸奖，他就笑得非常灿烂。李爷爷还特别爱吃护理员傅阿姨烧的菜，只要是傅阿姨烧菜，李爷爷都会全部吃完。李爷爷的子女说：“让爸爸在宁波晚报·博组客‘入托’，我们放心。”

“家里如果有老人年纪大了，身体机能下降，不放心他们一个人在家的，都可以送到我们这里来。”宁波晚报·博组客工作人员说，就像以前父母送年幼的子女去幼儿园，子女们现在也可以让父母在“托老所”安度晚年。

记者 徐丽文

■相关新闻

春节居家护理优惠购买服务开始预订

“日托”服务只是宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务站职能的一部分，行动不便的老年朋友们还可以根据自己的需求点单，把护理人员请进自己家门。

每到春节务工潮返乡，护理人员也会出现缺乏的情况。为了解除老人们的后顾之忧，宁波晚报·博组客特别推出了春节居家护理优惠购买服务活动，您只要提前购买护理服务，春节期间也可以享受到相应的护理服务。由于今年春节时间比较早，春节居家护理优惠活动提前开始了，现就预订。

该护理服务包括护理员上门为老人提供身体介护(指以照顾日常生活起居为基础、为独立生活有困难者提供帮助，介护的对象为生活不能自理的弱势群体，包括不能完全独立生活的老年人、儿童和残障者等。

此外，护理服务还提供针对老人出院后护理、家属短期喘息等数周到数月不等的短期照护服务；对于轻度失能或日间家庭缺乏看护能力的老人，提供以康复为特色的日间照料服务。

有以上需求的老人，订购服务后，将获得专业康复治疗师的指导，实施运动功能训练，包括运动疗法、物理疗法、作业疗法、语言疗法以及心理治疗等。

服务内容：

生活护理：身体清洁、协助进食、二便护理、会阴护理、压疮预防护理等

康复指导：翻身训练、四肢训练、起坐训练等

家政照料：日常居家保洁、做饭服务等

优惠服务范围和价格：

活动期间，白云庄社区5公里范围内：购买10小时以内，单价40元/小时，购买10小时以上，单价37.5元/小时，超出范围请电话咨询

注：因年底服务量大，请尽量提前一周预约。春节前后15天服务订单不享受优惠。

活动地点：海曙区蓝天路108弄25号

联系方式：0574-87042867 15372604697

记者 徐丽文

天气渐凉 又到了吃膏蟹的季节

11月是青蟹生长最好的时期，这时候的青蟹肉厚肥嫩，且味美色香，为一年当中最鲜美。青蟹分为肉蟹与膏蟹，进入10月下旬，母蟹开始转化为膏蟹，这时候的蟹肉质鲜甜，蟹膏饱满，一口咬下去，香糯的味道立刻充满口腔，让人恨不得把蟹钳中的汁水都吸个干净。

本期“康乐大团购”将推出正宗三门青蟹。都说三门青蟹好，到底好在哪里？

三门、宁海一带河流众多，充沛的河水汇入大海，造就这里海水咸淡度非常适合青蟹生长。青蟹养殖在外海塘蟹塘，伴随潮起潮落，水质最接近天然海域。青蟹们食海藻，食贝壳，食小鱼小虾，品质接近野生。

为了把最好的青蟹送到您手中，我们力争在捕捞到餐桌24小时内完成，努力保证每一位食客，都能够品尝到食材最佳的滋味。

一人食套餐：大膏蟹2个，约1.8斤，288元

家庭宴套餐：大膏蟹4个，约3.6斤，538元

赠友朋套餐：大膏蟹8个，约7斤，1008元

另有对应规格蟹券出售(扫码添加二维码预订)。记者 陈韬



■相关新闻

象山石浦正宗海鸭蛋上架

海鸭蛋来自象山庵山岛。庵山岛位于石浦和高塘岛之间，岛上风景优美，空气清新，海风习习。海鸭自然散养在海边的滩涂上，潮落时下海戏水，潮起后回巢休憩，比集中在饲养场、吃人工混合添加剂饲料长大的鸭子要幸福百倍。

生活在这里的海鸭们天天享受着海鲜大餐。每次潮落，滩涂总会滞留很多小鱼、小虾、小蟹、小螺等小海鲜，海鸭们总能美美地饱餐一顿。

经过1.5—2年的生长，海鸭才会产蛋。从小吃海鲜长大，海鸭产的蛋也与众不同，蛋黄比普通鸭蛋饱满，晶红有弹性，蛋液晶莹剔透。煮熟后，海鸭蛋的蛋黄非常饱满，占了大半个。

20枚约3斤 75元包邮(扫码添加二维码预订)

海鸭蛋非质量问题不退换，收货后如发现破损，请及时拍照联系微商城客服。

记者 贺艳



周一起康乐俱乐部 老会员特别礼品将不再赠送 价值180元的其他礼品继续保留

《宁波晚报》康乐老年俱乐部2020年会员正在办理中，从11月10日起，原本给连续6年(含2020年继续续费)老会员的特别礼品——价值218元的破壁灵芝孢子将不再赠送。另外价值180元的洁牙三件套(漱口水、牙刷、牙杯)和灵芝丁(80克/瓶)等礼品继续赠送。

办理会员方式：

1. 下载“甬恋”APP线上办理(右图)

第一步：点开“甬恋”首页“在线订报”

第二步：选择“宁波老年”

第三步：加入购物车，填写订阅地址、付费

(注：礼品将用快递方式送达)

2. 线下上门办理

前往海曙区永寿街6号宁波老年读者服务中心。

咨询电话：87167337

办理时间：工作日上午9:30-11:30；下午1:30-4:00

入会标准：120元/年

温馨提醒：办理会员时，新会员请记得带上身份证；老会员携带红色纸质会员证以便审核。

记者 徐丽文



中老年春晚海选 报名至11月15日结束

热情洋溢的民族乐器弹奏、赏心悦目的折扇舞、创意十足的环保时装秀、情深意长的诗朗诵……上周末，由《宁波老年》与牙博士口腔医院联合举办的宁波市第四届(2020)中老年春晚海选系列活动——“我要上春晚”第一站、第二站成功举办。

本次“我要上春晚”海选现场，共迎来了华光艺术团、梦想旗袍舞蹈队、笑春风舞蹈队等25支队伍的才艺展示和比拼。比赛开始前，选手们都早早地来到了现场，换装、彩排忙得不亦乐乎，力争展现出自己最好的状态，最终呈现的表演也是精彩纷呈，赢得了观众的阵阵掌声。活动过程中，牙博士口腔医院还精心为广大市民朋友设置了抽奖环节，为获奖嘉宾送出了精美奖品。

据悉，宁波市第四届(2020)中老年春晚海选活动自上周启动以来，主办方接到了全市众多中老年文艺团体的咨询，目前已有超过60支队伍报名参加海选。接下来，“我要上春晚”的海选现场活动仍将继续，我们也期待更多热爱文艺表演、多才多艺的中老年团队或个人加入。报名项目可以为歌舞、戏曲、器乐、曲艺、绝活、模特等，种类不限，每个节目时长不超过10分钟。征集要求为积极健康、奋发向上，富有创意和观赏性；具有时代气息，能够营造出喜庆、祥和的气氛；节目新颖、有创意、紧凑、连贯，能够将节目完整的艺术性展示给观众。

海选报名截至时间为2019年11月15日，期间将陆续通知报名者参与海选。

温馨提醒：本次大赛无任何门槛要求，不收取任何报名费用。

报名方式：

1. 必须持有有效身份证件；海选期间能保证按时参赛及参加相关活动；

2. 目前未与任何经纪公司、制作公司、传媒公司有任何合约(如契约在身，请注明类型)；

3. 能遵守大赛组委会制定的参赛选手公约以及其他相关规定。

电话报名：致电0574-87167337，或15726815382，登记报名信息。

微信报名：关注“宁波晚报健康号”公众微信号，发送报名信息。可上传表演视频，提高获选概率。(报名信息为团队或个人名称+年龄+人数+节目+时长)。

记者 徐益霞



《宁波晚报》健康号

邀请您来逛食博会 限量门票免费发放

11月8日-11日，为期4天的中国(宁波)食品博览会即将拉开帷幕，《宁波晚报》养生汇寿全斋店也将在1号馆设摊，并将推出一大批特价商品。凡是到《宁波晚报》养生汇寿全斋店展位消费的顾客，还将享受东阿阿胶特惠价868元/盒，“野生灵芝孢子粉”(2018年批号)，买一赠一的优惠。

本次食博会国际食品馆里，将有新加坡、马来西亚、印尼、法国、意大利、澳大利亚、美国、阿根廷等30个国家与地区的近2万余种商品参展。3号宁波名优馆除了展示宁波特色和本土品牌的传统食品外，吃客们还可在本馆吃到宁波各地的农家小吃。此外，还有4号特色名优馆，5、6号馆浙江名特优食品馆，8号馆为全国名优馆。

《宁波晚报》养生汇还将向读者朋友免费发放食博会门票，有需求的读者可前往永寿街6号领取门票，门票数量有限，发完即止，请大家领取前拨打电话87228361进行咨询。领取时间从11月8日上午9点起。

记者 徐丽文