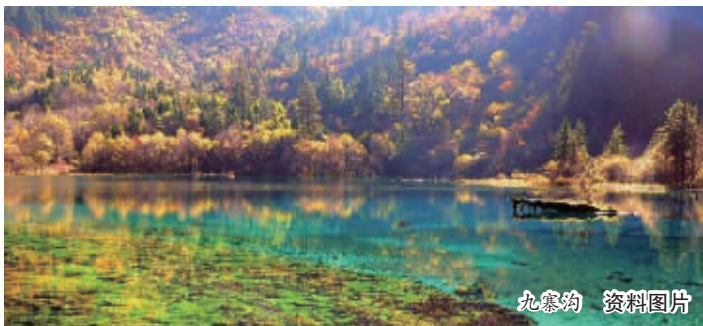


阳春三月 正是出游好时节 金鹤老年俱乐部喊你超值旅游啦……

三月,春光明媚,踏青出游,赏山花烂漫,临质朴古村,置身香气馥郁的春天,寻觅那些山间,水里,枝头的别样风姿。暂别车水马龙的城市,说走就走,方不负好春光。在春节过后,旅游线路的价格也有所回落,而根据往年的经验,在清明节期间热门旅游景点的客栈民宿、经济型酒店、三星级酒店价格都会有不同程度的上涨,此时正是时间自由的老年朋友们出游的好时机。而金鹤老年俱乐部,为老年朋友们挑选了几条短程、国内及境外的精品线路,以超值的价格,来回馈所有的会员朋友。



国内游 “趁还走得动,去看看祖国的大好河山”

说起旅游,很多老年朋友都有这样的感触,年轻时候为了生活忙碌拼搏,年纪大了才有了自己的时间了,趁还有精力,还是想四处走走看看,不让自己的人生留下太多遗憾。到北京天安门看升旗,在故宫徜徉历史长河,登长城赏大好河山;去丽江“迎旭日而得大气”的木府,“万龙之盛”的万古楼,“潭水澄清,明洁如玉,游鱼细石”的黑龙潭;去九寨沟这一“人间天上,天上人间”的好地方,初春时的

冰雪消融,春水泛涨,山花烂漫,春夏时五色的海子、银帘般的瀑布……揽所有的美景,抒恣意的激情,金鹤老年俱乐部奉上多条国内线路可选择。
路线:天津、北京双飞五日游;博鳌川越海洋双飞五日游;昆明大理丽江五星三飞六日游;西安兵马俑、华山双飞四日游;绵阳、成都、九寨沟、牟尼沟双飞五日游;青岛、威海、蓬莱、烟台特惠四日游,布拉达宫、桃花沟、日喀则双卧十二日游等。

出境游 领略异国风情 体验当地民俗文化

古稀之年,领略一下异国风情成为许多老年朋友的共同心愿,而跟一些年轻人走马观花般的游玩、血拼购物不同,老年朋友们也许更加钟情于那种不同文化的体验了。像去俄罗斯旅游,就不能错过以红场、雄伟的克里姆林宫等景点闻名的莫斯科;有“北方的威尼斯”之称的圣彼得堡;有“世界上最深最纯净的贝加尔湖”美誉的贝加尔湖。或者来一次纯粹的文化之旅,去马林斯基剧院看一场芭蕾舞表演,或是去特别季亚科夫美术馆看看那些传世佳作,当然还

有冬宫中那些用200多年时间收集起来的、可能永远也看不完的展品。亦或是澳大利亚的大堡礁,考拉,袋鼠,热情,海洋,沙滩,雨林……以及割舍不了的英国记忆。想要领略国外别样的魅力,不妨看看我们的境外旅游线路,总有一条适合你。
路线:泰国尊享5日游;韩国济州岛一地超值4日游;越南芽庄半自由行4日游;柬埔寨吴哥窟休闲4日游;斯里兰卡5晚7天;阿联酋休闲度假7日游;俄罗斯7天迷情之旅;澳大利亚全景10/11天;胡志明+美奈5日游等。

短程游 抓住碎片时间 周边先逛起来

还有很多老年朋友,内心渴望出去旅游,但是想到要离家一周,总觉得没有那么多时间,但身体和心灵都需要放松,如果只有一两天的空闲时间,那不妨约上老朋友,一起去踏青,周边的短程旅游也是非常不错的。
一日游路线:
绍兴鲁迅故里、东方山水陆公园特惠一日;象山影视城、民国城、中国渔村/渔港古城(二选一)一日游(第六届影视庙会);桐庐瑶琳仙境、红灯笼外婆家常规一日游;富春桃源(含地轨缆车)、琴溪香谷一日等。

二日游路线:
千岛湖(中心湖)、瑶琳仙境、垂云通天河二日游;梦里水乡“乌镇(东栅)、西塘、南浔”古镇情怀休闲纯玩二日游;千年古城南京中山陵、总统府二日游等。
三日游路线:
山水磐安——舞龙峡、乌石村、横店圆明新园(春苑日景)、火烧圆明园实景演出夜景三日游;遂昌金矿矿山公园、丽水缙云仙都、景宁畲族婚嫁、古堰画乡三日游。
更多旅游线路,请来电咨询,详见右下角。

帮你搭建平台来学习 提供闪亮舞台来展示

俱乐部最近一期兴趣班开班在即,还没报名的要抓紧啦……



还记得1月11日金鹤老年俱乐部在和丰创意广场花园酒店举办的迎新春文艺演出吗,当天现场轻歌曼舞、热情高涨。其中那个“青藏高原”的舞蹈让人印象深刻,这个舞蹈由俱乐部民族舞兴趣班的学员表演,这些阿姨们都没有舞蹈基础,在培训班学习了两个月的时间,就可以登台表演展示,收获了台下观众的热烈掌声和叫好声。
还有一个节目也让人惊喜连连,就是由俱乐部瑜伽班的老师和学员一起完成的瑜伽展示,参与的那位阿姨年近六旬,却能完成多个具有一定难度的瑜伽动作。“练习瑜伽让我感觉筋骨都松了,走路都轻快起来了。”在完成表演来到台下,这位阿姨身边围了好多求取经验的老年朋友,而她的现身说法,也让不少老年人有了健身锻炼的强烈欲望。
在这里,金鹤老年俱乐部搭建起了兴趣班这一学习的平台,学习技能、强身健体、陶冶情操。丰富多样的课程,也为晚年生活添姿加彩。学习的过程中,也能交到志同道合的朋友,课下也能交流沟通,可谓一举两得。
并且,俱乐部还会提供各种闪亮登台的机会,像之前迎

新春文艺展示之类的各种活动,将学到的才艺,上台去展示,让老年朋友们一起来分享你的学习收获和成果。
目前,2017(春季)老年兴趣爱好班最近一期开课在即。兴趣班全年招生,人满开班,目前这期部分课程还有少量名额,不想等到下期的话,就抓紧报名吧。

兴趣班	规模	课时	课次	上课时间
智能手机班	40人	2小时	14	周一上午
柔力球班	40人	90分钟	26	周一下午(中级)、周二上午(初级)
交谊舞班	40人	2小时	26	周五下午
民族舞班	40人	2小时	14	周二下午(初、中级)
时装培训表演班	40人	90分钟	26	周四上午(初级)、周五下午(演出班)
养生瑜伽班	20人	1小时	10	周五上午
摄影初级班	40人	2小时	14	周一下午
中西保健班	40人	2小时	14	周三上午

开课时间:2017年2月27日(周一)
上课地点:1.江东桑田路333号泰富广场一聪教育内(民族舞、时装旗袍表演、瑜伽班、中西保健班)
2.江东朱雀新村222号江东退休教师协会大楼内(柔力球、交谊舞、智能手机、摄影班)
上课时间:上午9:00(下课时间以课时为准)
下午13:30(下课时间以课时为准)
报名方式:请随带会员卡及一寸照一张前来俱乐部报名。
报名时间:即日起开始报名,双休节假日除外,报名截止到2017年2月25日。
报名地址:江东中兴路655号梅柏公寓5楼(市公安局正大门对面)
咨询电话:0574-87147250 87147260(曹老师)

健康课堂

面对“老眼昏花”该怎么做?

每次,在金鹤老年俱乐部进社区便民活动中,随行的眼科医院医生在初诊后发现,很多老年人的“老眼昏花”,都是白内障引起的。
“老年人随着年龄的增加,晶状体的透明度逐渐降低,视力逐渐下降,甚至丧失,这就是最常见的老年性白内障。”眼科医院院长高小明介绍说。
中老年性白内障的发生与生活环境、习惯等因素有着联系。在生活的方面,要注意饮食起居要规律,注意劳逸结合,锻炼身体;有屈光改变者,应到医院检查,配戴合适的眼镜;定期到医院行裂隙灯显微镜检查,观察白内障发展情况;在医生指导下,按时点用治疗白内障的眼药或服用口服药,待时机成熟时可行手术治疗。
如果你想了解更多的老年眼病的防治知识,如果你有眼健康问题困扰,就来参加“美好视界,你我共享”老年眼病全国巡讲宁波站公益活动吧,无需预约报名,可直接到场参加,更有精美礼品相送。
活动时间:2月23日13:30 **活动地点:**逸夫剧院

俱乐部消息

金鹤老年俱乐部成为“安愉人生”公益活动基地

金鹤老年俱乐部成立至今,一直本着“传老年之声,言老年之事,解老年之忧,做老年之友”的宗旨,开展公益讲座、健康指导、各类兴趣爱好班培训、幸福交友、快乐出游等活动,为广大老年朋友搭建一个培育才艺、展示风采、沟通交流、绽放精彩的人生新舞台。
而这与兴业银行“安愉人生”养老金融服务的宗旨不谋而合,为此,兴业银行宁波分行授予金鹤老年志愿者俱乐部为安愉人生公益活动基地,日后将携手共同推出丰富多彩“安愉敬老”公益活动。除此之外,作为俱乐部的会员,到兴业银行办理相关存款业务,还可享有精美礼品一份。

俱乐部之公益企业

与金鹤老年俱乐部携手 进社区开展便民服务



从金鹤老年俱乐部开展进社区活动以来,现场总能看到口腔医院工作人员的身影,他们为老年人提供免费的口腔检测服务,宣传老年人口腔健康知识。而日前,该口腔医院全国种植牙普及月已经启动,为广大缺牙市民免费检查口腔。
了解更多活动信息,请扫上面二维码

金鹤老年俱乐部

统一报名咨询电话:
87147250 87147260(分部)
87158911(总部)
报名咨询地址:
地址1:江东区中兴路655号梅柏公寓5楼(宁波市公安局正大门对面)(分部)
地址2:宁波市高新区杨木碛路666号和美城广场6号楼前程国际大厦现代金报11楼1118室(总部)

加入我们

- 入职基本要求**
1. 热爱老年事业,具有奉献精神,能遵守各项规章制度,工作认真负责,吃苦耐劳,年龄55周岁以下(特殊岗位可适当放宽);
2. 身体健康,无不良嗜好,无违法犯罪记录,无不良信用记录;
3. 具有团队合作精神,有较强的责任心和沟通能力。
- 专职社区工作者**
负责联系辖区老年居民,做好老年服务工作;负责老年活动室的管理、维护、安全等工作;负责老年活动室的环境卫生、安全等工作;负责老年活动室的日常管理工作。
- 志愿服务**
负责老年志愿者的招募及培训,负责老年志愿者的日常管理、考核等工作;负责老年志愿者的组织、协调、服务工作;负责老年志愿者的宣传、动员等工作。
- 办公室文员**
负责老年俱乐部的日常行政事务,负责老年俱乐部的档案管理、文书处理等工作;负责老年俱乐部的财务管理工作;负责老年俱乐部的后勤保障工作。
- 活动策划**
负责老年俱乐部的活动策划与组织,负责老年俱乐部的品牌宣传、推广等工作;负责老年俱乐部的对外交流与合作;负责老年俱乐部的志愿者招募、培训等工作。
- 联系方式**
报名地址: 宁波市江东区中兴路655号梅柏公寓5楼(市公安局正大门对面)
咨询电话: 0574-87147250 87147260(曹老师)