

美京健康医疗中心将协助乔治梅森大学开展失智病患照顾者研究项目

为帮助提高老年人口中普遍存在的失智病患的照顾技巧,减缓照顾者压力,提高家庭生活质量,美京健康医疗中心将协助乔治梅森大学的 Alicia Hong 教授开展第二阶段研究,拟于2023年9月8日召开线上项目说明会。欢迎社区朋友们踊跃参加!

美国国家健康与营养调查(National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES)的调查数据显示,截至2021年,美国有超过500万人被诊断出患有失智症,而这个数字预计在未来几十年内将急剧增加。失智症会随着时间的推移破坏神经细胞并损害大脑。早期主要症状包括:记忆力丧失、认知能力下降、情绪波动等。失智症对病患和其家庭带来诸多挑战,看护者的心理压力在照顾失智病患过程中往往难以避免产生。

然而,通过合适的照顾技巧和心理压力管理方法,照顾者可以更好地应对挑战,从而为病患提供更有效的看护,同时保护自己的身心健康。

美京健康医疗中心于2022年开始协助 Alicia Hong 教授进行关于失智病患照顾者的知识与技能研究,并于学术期刊上分享了该研究报告。

失智病患照顾者研究项目参与内容:

每周6次接收手机推送短文或视频(约需5-10分钟阅读时间)

总共3次线上讨论(每次约30分钟)

总共7周课程

完成问卷调查和访谈

参与福利:

参与项目的失智病患照顾者将学习失智病患的病程和症状以及照顾病患时可应用的信息和技巧

照顾者将学习如何减轻自身压力和身体疲劳,保持身心健康状态

照顾者将收到一定价值的礼品卡及运动手环

招募对象:

年满21岁以上

能阅读中文

为患有失智症的家庭成员提供每周超过10小时的看护

项目负责人:Alicia Hong 教授

项目联系人:沈小姐(Kathy)

联系电话:

678-491-5495

电子邮箱:

kshen2@gmu.edu

扫描下方二维码可

添加项目联系人微信:



CCACC 中心社团婀娜多姿排舞班欢迎您的加入

排舞作为一种团体舞,音乐优美,舞步简单,没有年龄和性别限制,无需舞伴,可以独舞,也可与其他学员们一起跳。除了团体舞之外,排舞亦有简单的华尔兹、恰恰、伦巴、森巴及探戈等舞步。排舞不需要任何舞蹈基础,跳起来既有整齐划一的动感,也有团体的归属感。排舞练习属于有氧运动范畴,它可以改善脂类代谢,明显提高心血管系统的功能。练习排舞,可使人心情愉悦,不但运动健身,而且训练记忆力。所以近年来风靡全世界,极受大众欢迎,在朋友聚会及婚宴喜庆场合,常常成为欢聚暖场的重要节目。

借跳舞达到运动、健身、交友和同乐的目的,是CCACC中心社团的宗旨。我们从最简单的舞步教起,并有一系列基本舞步的介绍,随时欢迎您加入这个健康又快乐的排舞行列!

CCACC 中心场地宽敞明亮,整洁舒适,冬暖夏凉,停车方便,地点适中。目前中心社团婀娜多姿排舞班设有二个不同程度班级,欢迎有兴趣的朋友联络安娜老师(Anna),手机(240) 328-3657 或 email (aliu513@hotmail.com)。“心动不如行动”,让我们一起开心地舞动出欢乐吧!

排舞班课程及练习时间:

CCACC 中心社团婀娜多姿排舞班
LET'S LINE DANCE
MD CLUB

初级班 (BEGINNER-IMPROVER) 每周四 7:30 - 9:30 PM
中高级班 (INTERMEDIATE - HIGH INTERMEDIATE) 每周二 7:30 - 9:30 PM
CCACC 中心總部 美京華人活動中心 9366 GAITHER RD, GAITHERSBURG, MD 20877

歡迎有興趣的朋友聯絡安娜老師(ANNA)
手機 (240) 328-3657 或 EMAIL: ALIU513@HOTMAIL.COM
美京華人活動中心

初级班 (Beginner - Improver) 星期四晚上 7:30 - 9:30

中高级班 (Intermediate - High Intermediate) 星期二晚上 7:30 - 9:30

上课地点:

两个班级都在 CCACC 中心总部上课 (美京华人活动中心 - 9366 Gaither Rd, Gaithersburg, MD 20877)

婀娜多姿排舞班网站: <https://sites.google.com/site/letslinedancemclub/>

2023-2024 美京华人活动中心 青少年排球训练班报名开启!

美京华人活动中心(CCACC)每年举办的青少年排球训练班即将展开,2023-2024 学年再度由金牌教练周晓兰指导,现已开始接受报名。

该训练班不仅提供排球技巧的学习机会,更为培养青少年健康生活态度和团队合作精神提供最佳平台。学生将根据排球水平分为五个班级,课程将在蒙郡公立学校体育馆进行。训练班致力于协助学生发展排球技能和逻辑思维,培养团队合作,并结交新朋友。无论您的孩子是初学者还是经验丰富的球员,我们的课程都能够满足他们的需求。我们热情推动青少年健康和运动发展,诚挚邀请您的孩子加入我们的训练班,共同体验排球的乐趣与挑战!

训练班特点:

专业教练团队:

我们的教练团队拥有丰富的排球经验,提供系统性训练,从基本技能到高

级战术,帮助每位学员逐步提升。

团队合作:

排球是一项团队运动。我们将重点培养学员的团队沟通和沟通能力,确保每个人都能在团队中找到自己的定位。

健康生活:

运动是健康生活的基石。透过训练班,我们鼓励青少年积极参与运动,培养良好的生活习惯。

报名详情:

报名时间:即日起开始接受报名

训练日期:每周五、六

训练地点:蒙郡公校体育馆

学员年龄:10岁至18岁

联系我们:

官方网址: www.ccacc-dc.org

电子邮件: ccaccvolleyball@gmail.com

联系电话:(301) 820-7186

(更多详情请参考下方海报)

40th Anniversary
Celebrating 40 Years of Service

2023-2024 美京華人活動中心
CCACC VOLLEBALL CLINIC
2023 FALL & 2024 SPRING

金牌教練
COACH
周曉蘭
XIAOLAN
ZHOU

時間/Time
Fall session will start on 9/8/23 (Fri) or 9/9/23 (Sat)
Spring Clinic will start in January, 2024

Clinic L1 Fri 6:30 - 8:15 PM (Beginners)
Clinic L2 Fri 8:15 - 10:00 PM (Experienced beginners)
Clinic L3 Sat 2:30 - 5:00 PM (Intermediate)
Clinic L4 Sat 5:00 - 7:30 PM (Advanced)
Clinic L5 Sat 7:30 - 10:30 PM (Top level)

費用/Fee
\$370 第一個孩子,第一期 for the first child, first session
\$350 同一個家庭第二個孩子或者第二期 for each additional session or additional child from the same family.

地點/Location
週五 Friday (L1, L2) Ashburton ES
週六 Saturday (L3, L4, L5) Redland MS

電話/Phone Number 301-820-7186
郵件/Email ccaccvolleyball@gmail.com
網址/Website www.ccacc-dc.org

超过65岁仍然工作的人士如何申请联邦医保(红蓝卡)



越来越多的朋友选择在65岁以后退休离职,我们工作室不断地收到这方面的资讯。

当您在65岁后继续工作,已经拥有雇主提供的团体医疗保险。以下七点是在您退休前需要了解的关于联邦医保报名的一些重要信息:

1. 询问雇主或福利管理人员其退休保险如何与医疗保险配合。您需要了解您或您家人的当前福利是否会发生变化,他们是否提供退休保险或与联邦医保配合的其他补充保险,以及他们提供的药物保险是否是可替代的药物保险。准备一些问题来询问。

2. 查看您目前的保险何时结束,并在大约一个月前注册联邦医保,可以帮助您避免保险中断。

3. 请雇主填写雇佣表格。您需要这

份额外的表格以获得特殊的注册期资格,这样可以避免罚款。

4. 如果您没有退休保险,或雇主没有提供可替代的药物保险,在您所在地区查找医疗保险计划。如果您加入联邦医保优势计划,辅助计划或处方药计划,保险将在下个月的第一天开始。

5. 为了避免税收罚款,您和您的雇主应该在您退休或从社会保障(或铁路退休委员会)申请福利前6个月停止向您的健康储蓄账户(HSA)(如果有的话)存钱。

6. 避免逾期报名罚款:在特殊报名期(SEP)内完成申请将免除逾期报名罚款。若您错过SEP,您可能需要支付罚款。对于B部分,每逾期一年申请将导致您的保费增加10%。这一罚款将持续到您参加联邦医保的整个时间。对于D

部分,逾期报名的罚款为每月1%的基本保费。同样,这一罚款将持续到您参加医保的整个时间。

7. 低收入补贴:如果您的收入较低,您可能有资格获得联邦医保的低收入救助。您可以向您所在地的州医疗援助(Medicaid)办公室申请救助。获得救助后,您的医保费用将得到相应减免。

在您退休后,及时申请联邦医保对于保障您的医疗福利至关重要。如有疑问或需要帮助,请随时联系我们的专业服务团队。我们为社区提供免费的联邦医保红蓝卡咨询和服务,从不向客户收费。通过电话,电邮,线上会议和预约面谈等方式联络我们。祝您四季平安!

电话:(301)832-2593

电邮: chang@changmedicare.com