

2024年蒙郡“老有所乐”免费老年保健及社交支持福利活动

现在开始接受报名



2024年“老有所乐”
老年保健及社交支持福利活动

帮助热线：
240-658-9228

时间：2024年1月6号起，
每周六下午2~5点，连续12周

地点：家园老人活动中心
50 W Gude Dr, Rockville,
MD 20850

保健及资源讲座
· 保健及资源讲座
· 文化娱乐活动

要求：居住在蒙郡，年龄60岁
或以上；可以提供接送服务

扫码报名：

主办单位：华府华裔社区健康服务中心
This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services, and the Primary Care Coalition (PCC).

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。受马州蒙郡政府资助，华府社区健康服务中心将于2024年上半年免费为蒙郡华裔老人(60岁以上)举办两期“老有所乐”老年保健及社交支持福利活动。这是继2023年成功举办两期这样的活动后，第二个年度继续举办。本次活动规模，时长及活动内容均将超过往年。

本次活动是为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动，目的是帮助华裔老人学习、了解老年保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源，提供社交机会，排解孤独，促进身心健康。“老有所乐”活动将以小班方式进行(每期只接受25位华裔老人)，每期12次活动(连续12个周六下午2点到5点)，每次三个小时，一小时保健及

资源讲座，二小时文化娱乐活动。下午茶时间(tea break)，华府社区健康服务中心将提供热茶和各式中西点心。

每期12次讲座将由家庭医生、专科医生及其它专业人士主讲，内容涉及老年常见病的基本知识、用药管理、老年人心理健康、蒙郡政府老年人福利政策及公共资源、如何选择 Medicare 的各类医疗保险

项目等。文化娱乐活动包括基础书画学习及欣赏、老年健身舞蹈、太极拳等，也包括公民入籍申请知识及实用英语口语学习等。

此活动是完全免费服务，对交通不方便的老人，我们将尽量提供免费的接送服务。

第一期活动将在2024年1月6号开始，地点是家园老人活动中心(50 W Gude Dr, Rockville, MD 20850)。现在开始接受报名。

报名条件及注意事项

报名条件

- 1)家住马州蒙郡(Montgomery County, MD)
- 2)60岁或以上
- 3)美国公民或绿卡持有者。或者是其它身份，但已在美国连续居住超过一年
- 4)如没有特殊原因，要求能参加全部12次活动。

由于本次福利活动希望能尽可能帮助到最需要帮助的华裔老人，报名时将优先考虑独居老人(没有和子女住在一起的老人)。此外，参加活动的华裔老人如有交通困难，我们将尽力提供免费的交通接送。我们鼓励社区居民帮忙把这个福利服务机会传递给您熟悉的华裔老人，尤其是高龄(70岁及以上)独居老人。如能帮助高龄独居老人联系我们并报名参加活动，我们将赠送\$25的礼品卡一张以表谢意。

报名方式

1)网上报名。请通过点击报名链接报名 <https://forms.gle/MDNTni7ZuxwWcPZq6> 或扫描题图里的二维码照片完成在线报名表并在线提交，也可以登录我们的网站 www.cachs.org 填写报名表。

2)电话报名。请拨打华府社区健康服务中心中文帮助热线电话报名:240-658-9228。由于名额非常有限，报名请抓紧时间，报满即截止。

2023年蒙郡华人“老有所乐”福利活动由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔美国人健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助，并在家园老人活动中心合作支持下举办。特此致谢!

欢迎拨打热线电话了解详情。华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话:240-658-9228, 571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。

华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非营利社区组织(501c3机构)，以致力慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息，请登录浏览我们的网站：www.cachs.org。

凝心聚力，共筹未来

—— 西北同乡会召开理事年终总结会议

2023年12月3号，在这个温馨的冬日，西北同乡会的理事们欣喜聚首，举行了一场热情团结的理事年终聚餐兼总结会议。这次聚会不仅是一次难得的交流机会，更是我们共同为西北同乡会总结过去成绩筹划未来发展而聚集一堂的时刻。晚宴在欢快的笑声和彼此的问候寒暄中拉开序幕，理事们齐聚一堂，熟悉的乡音、温馨的氛围让整个聚会充满了家的温暖。

西北同乡会现任会长陈向黎女士首先发言，回顾了过去一年的工作成绩，分享了西北同乡会在社

区服务、文化交流等方面的亮点和成就。过去一年来，西北同乡会多次组织各类活动，特别是夏末烧烤活动非常成功，受到乡众们的一致好评。同时，西北同乡会也积极参加并支持华府同乡联合会的各种活动，无论是小吃节还是元宵晚会，都有西北同乡会理事和会员的身影。同时，陈会长也特别感谢所有的理事们，每一位理事都是这个大家庭中不可或缺的一员，也是推动同乡会不断发展壮大的关键力量。正是大家的支持与贡献，才使得西北同乡会一直充满热情和活

力。

随后，薛琦、张书岭、雷晓春、乔楠、李晖等几位前任会长也都一一发言，表达了对同乡会一年来工作的肯定，并祝福同乡会今后的发展越来越好。接着，西北同乡会的几个相关社团秦腔社、太极社、摄影社、文艺社纷纷做了工作总结并介绍了下一步的工作计划。秦腔社潘起元社长，也是西北同乡会的前会长，介绍了秦腔社的活动，最近刚刚圆满结束的秦腔之友音乐会大获成功，让热爱秦腔的演员和观众都过了一把瘾；太极社李晖社长则表示太极社已经扩展到了遍布多个地区的六个分社，欢迎广大乡党加入；摄影社孙宏社长宣布摄影社成立了第一届理事会，相信在新理事会的精诚合作下，摄影社一

定会越办越红火；文艺社的工作重点则是明年1月14号的西北新年晚会，谭颖、穆建西、王思问几位导演表示这一次新年晚会不是单纯表演，而是联欢会的形式，更接地气更亲民，要让到场的每一位都感受到新年联欢的喜庆气氛。最后，同乡会的财务大管家文毅安先生也就同乡会一年来的开支明细给大家做了介绍和解释。

在享受美味佳肴的同时，理事之间进行了简短的相互介绍，大家分享了自己在各行各业的工作心得、生活趣事以及对西北同乡会未来的期许。大家围绕同乡会未来发展方向、会员服务、活动策划等话题深入讨论，各抒己见，共同探讨出许多富有创意的建议。在热烈的讨论中，大家品味着美酒佳

肴，分享着彼此的快乐和喜悦。通过这样的交流，大家更加深入地了解了彼此，也更增强了西北同乡会的凝聚力。秦腔社潘启元社长还带着大家唱起了秦腔，正所谓吼一声秦腔喜气洋洋，更是掀起了会议的高潮。

会议的最后，西北摄影社孙宏社长组织大家照了全家福。感谢各位理事的热心参与，期盼着在未来的日子里，大家继续携手前行，共同书写西北同乡会更加辉煌的篇章。在大家的共同努力下，我们相信，这个大家庭将会越来越美好，西北同乡会必将迎来更加繁荣的明天。

撰稿：西北同乡会 陈鑫

2024 国际钢琴音乐比赛

第三十九届国际钢琴音乐比赛，开始全国招生。六岁到三十岁青少年及青年学生，不分国籍，分五组比赛。奖金奖品奖状，专业者评语单及音乐演奏机会。明年为丰盛热闹的金龙之年，国际钢琴比赛特选有过年喜庆特色的中国钢琴指定曲，其他有自选的西洋经典曲，古今中西合并，加添文化交流。有王俐铭的“鼓掌叫好歌”，杨儒怀的“春之歌”，张黎莉的“欢迎光临歌”，陈培勋“热闹街市”及张黎莉的“第一号即兴曲”。支支有丰富的旋律，节奏及艺术创作灵感，均可增加学习的兴趣及成长。欢迎各界踊跃参与此项有意义的文化艺术活动，齐来鼓励后进，推展中外音乐。

四月网上初赛；六月二十七日到三十日，2024在华府美国天主教大学举行现场决赛。公开演出免费招待观众。盼踊跃参加，推广中西文化，增进音乐学习情趣！在新网站上可一赏活动彩照及聆听去年及过去几届优胜者在美国天主教大学，华府国际钢琴节，肯尼迪中心，国际健康总署，兰凯斯特国际节，在视频上的精彩独奏。

报名表及指定曲表格请查 www.musicalartsinternational.org/iypac。

请电话联络(301)933 3715。

