

2025年蒙郡“老有所乐”免费老年保健及社交支持福利活动 第二期开始接受报名

中文帮助电话：
240-658-9228

大华府社区健康服务中心
Chinese American Community Health Services
蒙郡华裔公益服务项目

**2025第二期“老有所乐”
开始接受报名，报满即止**

服务人群
针对马州蒙郡60+华裔居民

服务内容

- 全程中文服务，完全免费；
- 连续12次活动（周六下午），每次3小时；
- 健康或公共资源讲座，社交茶歇、文化娱乐活动等；
- 活动中可为有困难的低收入老人提供交通帮助

活动时间

- 第一期“老有所乐”正在进行中
- 第二期“老有所乐”报名中
 - 4月5日至6月21日，
 - 地点：阳光保健养生中心，700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879

All programs and their 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).

Asian American Health Initiative
primary care coalition
MCDOT
Montgomery County Department of Transportation

扫码报名

CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构，致力于健康服务的可及性和公平性，多年来在大华府地区开展多项健康服务活动。热诚欢迎新义工加入。

WWW.CACHS.ORG

“老吾老以及人之老”。受马州蒙郡政府资助，大华府社区健康服务中心(CACHS)将于2025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。第一期“老有所乐”已于1月11日星期六起，将于3月29日星期六结束。

第二期“老有所乐”活动将于4月5日星期六起，6月21日星期六结束，在阳光保健养生中心举办。地址：700 Professional Dr,

Gaithersburg, MD 20879。现在开始接受报名，报满即止。

这是继2023和2024两年成功举办四期活动后，大华府社区健康服务中心第三个年度继续举办。本次活动内容丰富，形式多样，更胜往年。

本次活动是为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动，目的是帮助大家学习了解老年健康和保健知识，帮助老人更好地利用蒙郡公共福利及健康服务资源；同时为

大家提供社交平台，增进交流，在寓教于乐之中，丰富老人日常娱乐生活，促进身心健康。“老有所乐”活动将以小班方式进行(每期最多接受35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，其中一小时保健及资源讲座，两小时文化娱乐活动。中场休息安排茶歇(tea break)，大华府社区健康服务中心将提供热茶、水果和各式中西点心。

每期12次讲座将邀请家庭医

生、专科医生及其他专业人士主讲，内容涉及老年常见病的基本知识和预防、老年人心理健康、蒙郡政府老年人福利政策及公共资源以及 Medicare 相关的各类医疗保险项目等。文化娱乐活动包括旅游知识指南、手机摄影技巧介绍、老年健身舞蹈、颈部保健操等。

此活动是完全免费服务，包括为低收入需要接送的老人提供免费接送服务。

第二期活动将于2025年4月5号开始，现在开始接受报名，报满即止。

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，参加活动的低收入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 <https://forms.office.com/r/gBL4HzZVgM?origin=lprLink>

或扫描下方二维码完成在线报名。



2) **电话报名**。请拨打大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。

2025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**和**阳光保健养生中心**合作支持下举办。特此致谢！

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

大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。

大华府社区健康服务中心 快乐老人英语角第二期开班报名

为了帮助华裔老人提高英语水平，更好地适应美国生活，更多地与美国出生长大的孙辈交流，尽享天伦之乐，提高生活品质，受马州蒙郡政府资助，大华府社区健康服务中心(CACHS)于2025年上半年免费为蒙郡华裔老人(60岁以上)举办两期“快乐老人英语角(Happy Seniors English Club)”活动。活动方式为线上。第一期自2025年1月13日起，每周两次，将于4月2日结束。

第二期“快乐老人英语角”将自2025年4月7日起开学，至6月25日结束。每周两次，分别为周一和周三的晚上7:00-8:00。现在开始接受报名，报满即止。报名方式见后。

本次快乐老人英语角活动是为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动，我们不仅会邀请具有丰富英语授课经验的老师，制订丰富实用的授课大纲，精心打造包括超市、银行、医院等贴近日常生活主题的授课内容；同时，在华府青年义工小老师们的助力之下，创造轻松活泼的授课氛围，帮助华裔老人学习日常英语、增强日常社交和沟通能力，提高生活品质，丰富日常生活，促进身心健康。“快乐老人英语角”活动将以小班方式进行(每期最多接受30位华裔老人)，每期24次活动(连续12周的周一和周三

晚上7:00-8:00)，每次一个小时，授课方式为线上。

为了更好地帮助老人提高英语水平，除了每期24次的线上授课，我们还会建立班课微信群，鼓励老人在课后打卡，巩固课上的学习成果。

此活动是完全免费服务。第二期活动将于2025年4月7号开始，现在开始接受报名，报满即止。

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。

俗话说的好，活到老，学到老。我们诚挚邀请广大华裔老人一起来学习英语，挑战自我，踊跃报名参加。为了鼓励华裔老人充分利用此次难得的机会学习生活实用英语，每一期英语俱乐部活动结束后，我们将对全勤或出席率较高的老年学员给予奖励。

报名方式

- 1) **网上报名**。参加“快乐老人英语角”线上活动需要提前注册。**注册后您将收到确认函以及上网信息。**请用下面的链接 <https://forms.office.com/r/azzbDTscvW?origin=lprLink> 或扫描下方二维码在线报名。



2) **电话报名**。可拨打大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话报名:240-658-9228。

由于名额有限，报名请抓紧时间，报满即截止。

本公益服务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协会(Asian American Health Initiative) 和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助。

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

大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。

(大华府社区健康服务中心供稿)

大华府社区健康服务中心
Chinese American Community Health Services
蒙郡居民健康服务项目

**快乐老人英语角
Happy Seniors English Club**

• 服务华裔老人，实现英语自由
• 每周两次，在线进行，扫码报名

中文热线
240-658-9228

primary care coalition
Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community