

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众号。



科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

- 专业护理** - 寻医问药，咨询送诊
- 康复理疗** - 针灸推拿，物理治疗
- 社工服务** - 福利申请，心理咨询
- 交通服务** - 接送送诊，购物出游
- 餐饮服务** - 专业厨房，营养膳食
- 文化养生** - 琴棋书画，诗词歌赋



感兴趣的耆老和家属请联系：

301-250-3555

孙女士（注册护士）



用心做养老，用爱护健康。

一号店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD 20874
 二号店：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD 20705
 咨询加入、求职、商业合作请联络：info@worldshinegroup.com

- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐队、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、乐队、钢琴、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等丰富多彩娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等其他服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请 Medicaid



中文网站：www.worldshinegroup.com
 YouTube频道：Worldshine Media (线上养生课堂、各种趣味短片，欢迎耆老关注收看！)

会员心声

“阳光的工作人员对我照顾无微不至，每天都有精心配制营养饭菜，我们已经在阳光六年了，身体健康很稳定。感谢护理团队对我们的呵护”

“阳光中心比家更温暖、比儿女更贴心。在阳光的照料下，儿女身上的负担减轻了。我的血压和血糖也得到了稳定的控制。”

“我的母亲82岁了，她在阳光中心交了很多新朋友，也多了很多业余爱好。她每天都很开心！谢谢工作人员们对我母亲的悉心照料！”

阳光中心举办《朱其伦、高梅青油画展》

阳光中心自2016年开办了油画学习班，聘请油画老师进行专门传授，得到了许多老人的喜爱和积极参与。从创办初期的几位学员到现在十几位老人长期坚持绘画，他们中不乏毫无绘画经验的“小白”，在学习班跟着老师从零基础开始一点一滴学起，学习素描，掌握光与影，学习构图和色彩等等，慢慢地有了绘画的认知和基础，能渐渐临摹出有模有样的作品，甚至有了各自擅长表达的领域……

朱其伦伯伯、高梅青阿姨就是其中两位这样热爱油画的耆老，他们在阳光中心才开始接触绘画，一点点学起，勤耕不殆，几年来从未间断。高阿姨更是特别感谢中心疫情期间都一直提供的绘画原料，使得他们在居家时还能够持续做画，给平淡憋闷的日子增添了许多情趣。

老有所学 老有所乐

——观《朱其伦、高梅青油画展》
晓林

疫情期间，沉静多日的中心油画室画作展示墙又热闹起来了。《朱其伦、高梅青油画展》像一缕清风，为我们阳光的文化活动带来了新的活跃气氛。

《朱其伦、高梅青油画展》共展出了14幅画作，每人7幅。油画以风景为主，色彩艳丽，景物生动明快。油画刚一展出立即就引来耆老们争相观看，大为赞赏。

朱其伦、高梅青二位，在来中心前从未画过画，更不要说画油画这样玩意儿了。学习画油画，开始只是一种兴趣与爱好，有了兴趣与爱好就有了行动的力量。他们从零开始，从画素描、画线条、画圆圈，再到临摹，一步步学习过来虽然碰到不少困难，但兴趣爱好、信心和毅力使他们坚持了下来。他们每天戴着画油画的围裙，在画室里挥动着画笔，涂涂改改，不厌其烦，把五颜六色的颜料点染成蓝天、白云、青山、绿水，让多彩的景色辉映在美丽的画纸上。“辛劳岂惧丰收晚，奋斗何嫌硕果迟”，这次，《朱其伦、高梅青油画展》正是对他们几年来刻苦学画、辛勤耕耘的最好褒奖。

“老人学画，重在参与，修身养性，自得其乐”。

在谈到学油画的感想时他们说，画画让人心灵平静，每每拿起画笔就会心无旁骛，气定神怡。特别是画完一副画，虽是临摹，但心里也有一种成就感，有一种发自内心的快乐。

有一篇诺贝尔获奖者谈养生的文章曾说过：乐观和生活有目标是人生两把长寿的金钥匙。在文化养生中也一直倡导“老有所学、老有所乐、老有所为”。生活有目标和老有所学都强调老人们要有爱好，有爱好就心有所系，就会随喜而为，使生活变得丰富多彩，有益健康。

爱上书画让人心灵有了新的寄托，写字作画练心做人，人生雅事！让我们一起走进书画世界，去领悟书画的妙境，去享受书画的乐趣！

