

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众账号。



微信搜一搜  
阳光每一天

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

# 阳光保健养生中心

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”！



Worldshine Adult Medical Day Care Center

用心做养老，用爱护健康。

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD  
Laurel店（近哈维，银泉，马大）：  
5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD  
咨询加入、求职、商业合作请联系：  
info@worldshinegroup.com  
长期招聘RN, LPN, CNA, 司机，厨师，帮厨，保洁，志愿者。

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）

### 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！”

- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、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、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、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
- 我们也欢迎自费会员加入。

秋风送爽，秋分时节天渐凉，要将冷暖记心上；  
走一走，望一望，看够风景心舒畅；  
落叶黄，易悲秋，四季更替调心绪；  
营养跟上，多锻炼，身体才能更加棒！

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！）

## 阳光秋季系列活动之五

# 秋游赏秋（一）

10月12日，秋日里秋高气爽且温暖的一天，阳光中心一部组织耆老们去NEEDWOOD LAKE 公园赏秋，看看湖光山色和秋意浓浓的美景。这次秋游，我们鼓励耆老们尽可能参加活动，大家一起到户外走一走，看看多彩绚丽的秋天。同时为保障大家出行游览顺利，提供了尽可能周详的安全保障和陪护服务。以下短文是中心耆老天恒阿姨游览归来有感而发，嘱托中心耆老雨辰代笔写下的感言节选：

今天阳光中心一部组织耆老们秋游，以弥补九九重阳节时因天气原因未能组织大家登高望远的遗憾。这几天时机正好，金风送爽，秋意浓浓，而七十多位老人兴高采烈，游兴酣畅，意犹未尽。回到中心，时值正午，我刚外出游泳回到中心，天恒大姐叫住我，嘱我代笔帮助她写一篇感言，感谢中心此次秋游活动的贴心安排，让更多无良于行的老人们得以赏秋，感受四季的自然美景。于是听命，按照她的讲述，记录于下，但愿她的心声，也代表了一众老人的心声。天恒大姐今天非常感动，中心组织老人出游，大姐因为行走困难，不想给大家增添麻烦，本不想参加了，但是大堂经理小洁和活动部的左老师都再再来劝导和鼓励，于是大姐也随兴与大家一起出行了。



中心安排的好几辆大巴车带着大家抵达公园，有好几位像大姐这样需要以轮椅代步的老人也参加了秋游，大姐心想这真是太麻烦大家了。但看中心整个游览过程安排有序：出发前，活动部左经理一再叮嘱老人尽量释便，带上外套防风防寒；搀扶着上、下车；安排人员在湖边、林道中随时给以指引；每个行动不便的老人，都设有专人细心照顾，寸步不离；所以陪同出游的员工组成了护工团队，在他们的照顾下，我们得以观赏秋景，感受秋高气爽中的树林，湖水、秋阳、秋意，还有老人们欢乐的笑靥，以及阳光大家庭呈现在自然美景中的大爱和谐，这些美好时刻都被留存在一张张照片里了……感恩有阳光的陪伴，愿阳光越办越好！（阳光耆老李天恒口述，雨辰记录）

阳光保健养生中心