

将爱传递, 延续温暖

——CCACC新会员加入及会籍更新于8月1日正式开始

亲爱的美京华人活动中心CCACC会员朋友们,时光荏苒,美京华人活动中心感谢您又一年的同行。中心自8月1日起正式开始2023年度的会籍更新,我们诚邀您继续选择CCACC以支持中心,同时,也诚邀新会员加入我们CCACC这个大家庭,齐心协力打造呈现仁爱、诚信、和乐的中心及社区。

作为华府地区屈指可数的由华人经营之非营利性社区组织,中心一直秉承着义工服务精神全方位地拓展,力求精进服务的质量。经过40年的发展,中心多元化服务之范围惠及幼龄至百岁高龄的各年龄段。

从今年7月起,由CCACC资深顾问李潮先生以及董事会成员黄幼基先生和副会长张丽芳女士共同协助反复斟酌修改寄给会员们的信函以及表格,为了方便大家阅读,信函和表格包含中英文版本。我们力求完美,字里行间都透露着CCACC对广大会员们满满的诚意与期待。在此,也要特别感谢前来帮忙分类以及折叠信封的会员义工们!自从接到常青社刘佳社长的通知,这些可爱的义工们就纷纷踊跃报名,都

渴望为CCACC出一份力。大家齐聚于中心二楼图书室,只见义工们分工明确、流水作业。每个人都有自己负责的环节,贴地址标签、邮票的义工认真仔细。负责整合纸张以及折叠信件的义工们眼疾手快,三三两两一组将信件折好并装入信封。大家在愉快的氛围中高效地完成了900多封的会员信件,让人不得不感叹CCACC会员义工们的凝聚力和行动力。

一张张满是诚意的信件带着温热传递给每一位充满爱心的义工,我们将这份诚挚的爱意折叠进信封。让每一位会员感受到爱和温暖,正是我们CCACC的初心!

特别感谢以下会员义工们(排名不分先后):

温晓蓉、俞红吉、郑雅丽、徐立伟、李瑞荣、王占文、冯菁、罗平、黄丽安、尹纪颖、何志华

如您想通过CCACC官网更新或加入会员请扫描下方二维码或登录链接:

<https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=297>

(撰文:CCACC 张馨允)



常青社社长刘佳(左一)协助会员义工们折叠信件



会员义工们快速高效地分工合作

如何优雅自在地老去

——欢迎加入CCACC美京健康医疗中心中文讲座

人生是一段奇妙而不可逆的旅程,而随着岁月的流逝,我们终将面对一个共同的旅程终点——老去。然而,在这个追求年轻与美的时代里,我们常常忽视了老年生活的价值和意义。您想要有一个更健康快乐、更轻安自在的晚年吗?如果您的答案是肯定的,那么这个讲座是为您而开。

优雅自在是一种境界,这个境界需要我们为自己的身心灵健康负责,清楚、接受和关爱不完美的自己,找回情绪的自主权,不抱怨、不责怪别人,有自信的活在当下,勇敢地过我们想要过的人生。只有当您下定决心,改变根深蒂固的思维模式,才能掌握自己的人生,优雅自在的老去!在一个小时的讲座中,您将会学习如何转念,找回情绪自主权有用的诀窍和方法,使身心健康,有良好的人际关系,学习如何能有优雅的生活。

如今,许多已经或即将步入老年的人总会有一种困惑,想要拥有一个轻松、健康

快乐的晚年,可是不太确定要怎么做才可以达到一个优雅自在的境界。忙碌了大半生,要如何在晚年活得身心健康?如何优雅老去?是很值得我们探讨的话题。

CCACC美京健康医疗中心竭诚邀请您排出一个小时的时间,学习如何转念,放下牵挂,锻炼身体,安排自己真正想要过的生活。为此,本次中文讲座中主讲人蔡瑞洪女士将与大家共同探讨,解答您心中的忧虑和疑惑。

主讲人:Rae Tsai 蔡瑞洪女士

时间:2023年8月11日(周五)下午4点至5点

线上讲座链接:<https://us02web.zoom.us/j/81632150007>

Zoom 入会号码: 816 3215 0007

(入会二维码)

(撰文:CCACC 张馨允)



美京博翊馆八月暑期网球训练营火热报名中

欢迎各位家长报名参加CCACC美京博翊馆八月暑期网球训练营。美京博翊馆拥有永久性60英尺的网球场并使用三种不同压缩程度的网球,分别为不同年龄的球员所定制。在这里孩子们将享受到专业网球教练的耐心指导以及在安全、舒适的环境下挥洒汗水。网球不仅能锻炼孩子们的大脑反应力,加强手脚协调,还能强身健体,让您的孩子从小养成健康的体魄以及坚韧的毅力。

我们提供以下三项课程供您选择:

儿童网球训练班(十岁及以下儿童)

时间:周一至周

五上午9:00至下午3:00(亦提供半天课程)

课程详情请扫码或登录网站链接查看

https://qostc.clubautomation.com/calendar/event-info?id=109201&style=1&isFrame=0&0=1&1=1&2=1&3=1&4=1&5=1&6=1&age_from=0&age_to=0&time_from=&time_to=

该课程专门针对孩子们的年龄和运动能力水平所设计。孩子们将在球场上用反弹较低且较慢的网球进行训练,练习过程中教练会逐一辅导,让孩子们体验回球的乐趣。该课程适合6至10岁的初学者,成功通过高级技巧以及回球测试的孩子们将晋升到初级网球训练班。

初级网球训练班

时间:周一至周五上午9:00至下午2:00(亦提供半天课程)

课程详情请扫码登录网站链接查看

<https://qostc.clubautomation.com/calendar/event-info?id=109202&style=>

水上网球课程适合于曾参加过美京博翊馆网球课程的初中生和高中生,主要目的是为学员们提供有效的冷却,并保证球员的体能处于巅峰状态。我们将利用水中阻力技术,让学员们在非常安全的环境中提升运动表现,改善动作和体态。有助于预防未来在运动时受到伤害并增强耐力。对于希望提高稳定性、灵活性、动态平衡并预防伤害的高水平球员来说,水上网球将是一个有效的选择。

(撰文:CCACC 张馨允)

1&isFrame=1

该课程为计划参加社区比赛的初中生和高中生而设置,每节课开始后两个半小时将包含有组织的网球指导练习,以改进技术、稳定性和击球位置的判断能力。球员们可以在中午12点至12:30之间休息和午餐。下午12:30将回到球场进行比赛。周五将专门安排网球挑战赛和单打比赛,让每个球员之间互相学习,共同进步。孩子们将由获得美国职业网球协会认证的网球专业人员指导,每名教练平均负责三名学生以保证课程质量。

水上网球 时间:周一至周五下午2:15至3:00 课程详情请扫码登录网站链接查看 <https://qostc.clubautomation.com/calendar/event-info?id=115929&style=0&isFrame=0>

水上网球课程 适合于曾参加过美京博翊馆网球课程的初中生和高中生,主要目的是为学员们提供有效的冷却,并保证球员的体能处于巅峰状态。我们将利用水中阻力技术,让学员们在非常安全的环境中提升运动表现,改善动作和体态。有助于预防未来在运动时受到伤害并增强耐力。对于希望提高稳定性、灵活性、动态平衡并预防伤害的高水平球员来说,水上网球将是一个有效的选择。

(撰文:CCACC 张馨允)

