



咱爸咱妈老友聚乐部 欢乐社区行活动启动

下周起,“小棉袄”进社区为您办证

□记者 杨柳

亲爱的咱爸咱妈老友聚乐部会员们,“小棉袄”有个好消息要告诉大家!随着咱们“聚乐部”活动越来越多,名气越来越大,想加入我们这个温暖大家庭的人也越来越多。下周一,咱爸咱妈老友聚乐部欢乐社区行活动正式启动,“小棉袄”将走进社区,为大家办理会员证。

“小棉袄”每周都会挑选一个社区,用两天时间为大家办证、送礼品,还会在社区安排丰富多彩的活动,欢迎新老会员参与。



咱爸咱妈老友聚乐部
微信公众号二维码

会员可享哪些福利

普通会员

- 优先参加“聚乐部”组织的各项活动
- 可以登报“亮相”、展示风采
- 优先获得各种项目体验、商品试用机会
- 以优惠价参与“聚乐部”组织的付费活动,如旅游、培训等
- 凭会员证可领取精美礼品一份
- 在怀山堂购物可享八八折优惠

金牌会员

- 免费参加“聚乐部”组织的付费培训一次,如微信培训
 - 可参加金牌会员联谊会,和“小棉袄”面对面,为“聚乐部”发展建言献策
 - 可参加金牌会员高级沙龙,如红酒派对等
 - 在福多憾少文化传播公司可享受家史自传类服务八折优惠
 - 在丁氏艾灸办卡可享八折优惠
 - 在垦荒人绿色食品店消费可享九二折优惠
 - 在怀山堂购物可享八折优惠
- 普通会员证收取工本费5元,金牌会员证收取年费98元

老带新 礼不停

这次集中办理会员证,新入会的会员都有礼品,老会员没有怎么行!“小棉袄”给老会员也准备了礼品,领取方式很简单。

- 1.关注咱爸咱妈老友聚乐部微信公众号,回复“会员证”三个字,并连续转发相关链接到朋友圈三天,凭老会员证即可到现场领取礼品一份;
- 2.如果您不会使用微信,介绍三名新会员前来办证,也可领取礼品一份。

社区办证第一站 涧西区长安路三社区

- 办证时间:11月6日、7日上午9:00至12:00
- 办证地点:涧西区长安路三社区(景华路与长安路交叉口西20米,玉英米皮对面)
- 现场活动:全国百强按摩师、丁氏艾灸创始人丁鹏,将于11月6日、7日上午在长安路三社区开办公益讲座,免费教大家中医养生知识和按摩、推拿技巧,还会义务为大家按摩。
- 温馨提示:会员需年满50岁,办证时带上身份证、一英寸免冠相片一张。接下来的几周内,“小棉袄”会在我市各大社区巡回办证,西工区、洛龙区、老城区等都会安排,请大家留意《咱爸咱妈》版相关消息或微信公众号的推送信息。

活动预告

“小棉袄”带队 星期天去南街村

□记者 闫卫利

11月5日(周日),“小棉袄”又要带队去南街村啦,想一起去的老友们,赶紧报名吧!

南街村位于漯河市临颍县,是国家4A级景区、我省著名的红色旅游景区。这里有大型拉面厂、调味品厂、蔬菜种植基地等,有南街人民公社、东方红广场及各种“红色”建筑等,还有美不胜收的热带珍奇植物园。

本次活动行程安排:11月5日,牡丹广场早上7点出发,周王城广场7点半出发,约11点抵达后,在公社食堂用午餐,餐后乘观光车参观拉面厂、食品厂等。接着访问民居,游览红色文化园区、热带珍奇植物园等。最后,在东方红广场举行唱歌比赛。下午4点半返程,晚上7点半左右抵达市区。

报名电话:18037622846
13939928635

报名地点:牡丹广场北涧西区委东隔壁旅游信息咨询中心
活动时间:11月5日全天
费用:168元(包含门票、电瓶车、午餐、往返交通、导游、保险等)

养生益园

吃饱了再减肥 一点儿也没错

人们常说“管住嘴,迈开腿”,其实,在减肥效果上,“管住嘴”占七八成的作用,“迈开腿”只占二三成。吃对,很重要!

低糖 吃低糖水果、低糖蔬菜,严格控制精制碳水化合物的摄入。水果可选苹果、橙子、柚子等,少吃香蕉、西瓜、哈密瓜、荔枝、菠萝等;蔬菜可选芹菜、木耳、洋葱、花菜等,少吃土豆、山药、莲藕、胡萝卜、南瓜、芋头、红薯、粉条等;精制、精面、面包等要少吃,多摄入豆类、燕麦、小米、糙米等。

低热量 为了保证脂肪充分燃烧,我们在减肥过程中必须摄入全面的营养,保证摄入充足的蛋白质、维生素、矿物质。此外,还要控制总热量的摄入,比如,每顿饭的蛋白质摄入一般不超过70克,蔬菜摄入量一般在250克左右,蔬菜种类要多样化。

健康的生活方式是什么样的呢?如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的遼博士健康管理计划体验营,体验营通过科学的营养指导免费为老友进行健康调理,并提供一周的健康营养餐,限额10名。

报名咨询电话:60682790
17737956829

地点:定鼎路与道南路交叉口向南20米、健康东路第一干休所对面 (建宁)

“小棉袄”受邀参加2017怀山堂山药采挖节 原来山药是这样挖出来的

□记者 杨柳 文/图

金秋是收获的季节。10月29日上午,怀山堂山药采挖节在焦作温县怀山堂铁棍山药国家标准化种植基地举行,“小棉袄”作为媒体代表受邀参加。

上千名嘉宾一起挖山药,场面非常壮观。要得到一根完整的山药,必须挖一米多深的沟,垆土土质坚硬,光挖沟就很费力了。“小棉袄”现场试着用铁锹挖了几下,果断放弃,这真不是件容易的事儿。

不过,有一项任务“小棉袄”完全能胜任,那就是捡山药蛋。小小的山药蛋藏在山药藤下面,需要扒开藤蔓,把它们从泥土中一颗颗捡起来,虽然也挺费劲儿,但总比挖土省力。

在一片欢声笑语中,2017怀山堂山药采挖节圆满落幕,与会嘉宾对流传千年的怀药文化有了进一步了解,也感受到了怀山堂铁棍山药的食养文化魅力。



比比谁挖的山药长

想去挖山药吗? 快来报名吧!

□记者 杨柳

那天,“小棉袄”在微信里不断直播山药采挖节的盛况和挖山药的趣事,不少会员焦急地问:“啥时候也带我们去呀?”

秋高气爽,正是出游的好时节,下周一,“小棉袄”就要带大家去焦作温县挖山药啦!“小棉袄”为这条独家旅游线路进行了周密的安排,保证给大家带来非同一般的享受。

●玩:举办挖山药大赛,当天挖

出的山药自己可以全部带走,谁挖的山药最长、最完整,还能获得心动大奖。别忘了自备塑料袋,那里还有捡不完的山药蛋……

●游:游览太极拳发源地——陈家沟,一览当代太极拳师风采,还有高手现场教太极拳!

●吃:到温县,不能不品山药宴,金甲山药、清蒸山药、银丝山药卷、金瓜山药羹……是不是看着都流口水啦!

- 集合时间:11月6日(周一)早上7:30
- 集合及报名地点:南昌路与九都路交叉口东北角怀山堂旗舰店门口(西苑公园侧门隔壁)
- 报名电话:63201287
18697306386
- 费用:168元(包含交通、保险、午餐、导游等),70岁以上老人凭身份证及老年证,可退20元门票。