

先锋保健集团 武吉班让设活跃乐龄中心

先锋保健集团在武吉班让市镇设立新的活跃乐龄中心，让年长居民在各种运动与文艺活动中广交朋友。

卫生部控股旗下的先锋保健集团（Vanguard Healthcare）宣布，新设的先锋活跃乐龄中心@3G Wellness Centre正式开幕。这个中心由集团和信佳一凯秀民众俱乐部合作管理。

《联合早报》报道，这个活跃乐龄中心是先锋集团旗下首个正式开幕的中心，预计能为凯秀区的1600多名年长居民提供服务。另一个位于兀兰的中心也在试运营。

这个活跃乐龄中心位于盘沙池（Pang Sua Pond）旁，周围

的自然环境优美，中心里设有卡拉OK房、美术室、讲座礼堂等多功能空间，可同时容纳超过100人。这里宽敞的场地可以让年长者做运动如打羽毛球、快走等，还可以满足文艺爱好如画画、唱歌等，从中还可获得社交机会，有益身心健康。

退休工程师李昂昂（66岁）去年开始到中心活动。他说，自己个性内向，但在和同龄人交流后变得越来越开朗，还成了园艺小组组长，教导其他伙伴种植生菜、奶白等蔬菜。“我和他们分享怎样下种子、放养料，大概五个星期就可采收，他们煮了和大家一起吃。我没想到，退休生活可以这么充实。”



▲66岁的退休者李昂昂（右）和80岁的陈丽如在先锋活跃乐龄中心@3G Wellness Centre参加园艺小组，和组员们一起种菜。采收蔬菜后，就会和社区年长者一同享用。（联合早报）