

青报集团老年生活大学、山东省老年国际旅行社邀您——

共赴“春城有约·绽放芳华”长春吉林双飞5日文化游学之旅

当琴音穿越山海,当舞步踏上北国春城——这一次,不只是旅行,更是一场双向奔赴的文化盛宴。

由长春市民政局严选推荐、青岛日报报业集团全程组织的“春城有约·绽放芳华”——青岛日报报业集团·老年生活大学走进吉林长春文化活动,将于6月22日盛大启程!

官方背书,文化为媒——登上长春舞台,绽放银龄芳华



康养基地

于青岛人的精彩瞬间。青岛日报社记者将全程跟拍,从舞台上的翩然舞姿到旅途中的会心一笑,每一帧都值得珍藏。

值得一提的是,一个持续输出“候鸟”几十年的东北大省,如今正华丽转身,要做旅居“目的地”!

吉林省近日发文提出,连续三年每年安排1亿元资金,专项支持旅居康养产业发展,打造集避暑休闲、康养度假、文化体验于一体的“第二居所”。最适宜人体的15℃—25℃,正是长春吉林的夏日温度。可以说,这趟旅程恰逢其时——当政策东风遇上文化盛事,当康养热土迎来琴岛宾客,一场双向奔赴的美好,正在发生。

这不是一次普通的旅行,而是一场有分量的文化交流。长春市民政局发出诚挚邀请,青岛日报报业集团倾力组织,带领老年生活大学的学员们走进长春,献上专场文化演出。届时,青岛的中老年朋友将登上长春的舞台,以歌会友、以舞传情,用最真挚的表演诠释“老有所乐、老有所为”的风采。

无论您是文艺团体、社区组织,还是热爱舞台的个人,都欢迎报名参与此次文化演出活动!让我们一起,在长春的舞台上留下属

长春吉林,双城联动

——网红地标一次走遍,纯粹游学零负担

这趟旅程,专为追求品质与松弛感的您精心设计。全程“零负担”纯游学模式,慢节奏、深体验,让您像本地人一样逛市场、赏风景、品烟火。

【长春篇】净月湖——亚洲最大的人工森林,万顷林海尽收眼底;新民大街历史文化街区——百年老街化身“没有围墙的博物馆”;长春伪满皇宫——触摸历史的厚重与沧桑;南湖公园——漫步湖畔,尽享悠然慢时光;长春动植物园——与“雪饼猴”“唐僧”亲密互动,欢笑不断;这有山——把大山装进盒子里的室内度假小镇,逛吃打卡一站搞定;长春水文化生态园——《人世间》取景地,工业风与森系绿意完美交融。

【吉林篇】松花湖风景区——乘船游湖,领略“水名三峡少,林秀西子无”的绝美风光;北山公园——吉林四山之首,风情万种;吉林市满族博物馆——探秘龙兴之地

的厚重历史;松江中路——被誉为“吉林外滩”的景观大道;河南街夜市——民国复古风中,尝一碗乌拉满族火锅,品一盘新兴园饺子,烟火气拉满!

此外,还有永兴早市的东北烟火、国色天莲康养基地的静谧晨光、莲池星火篝火晚会的欢歌笑语……每一天都是一份惊喜。

住宿更是用心——两晚入住长春民政局重点推荐的国色天莲康养基地,清晨漫步生态栈道,私享莲花山400平方公里的绝佳生态;其余安排携程四钻酒店,舒适升级,安心无忧。

6月22日至26日,青岛双飞5日,吃住行游全部安排妥当。无论是老年大学的学员、社区文艺团体,还是渴望一场高品质文化旅行的您个人,这趟旅程都为您敞开大门。名额有限,报名从速,详询:(0532)66988553、55715169

油多的饭菜,勿用塑料盒微波加热!

很多人以为餐盒标了“可微波”就万事大吉,但塑料耐热性有上限。碰上高油饭菜微波加热,局部温度可飙升至120℃以上,PP餐盒安全设计直接失效,化学物质大量迁移进食物。

油脂本身就是强溶剂,能轻易溶解塑料中的低聚物、抗氧化剂等有害物质。研究显示,微波加热油脂类食物,PP容器释放的微塑料是加热水时的29倍!

浙江大学研究更发现,微波仅3分钟,PP容器就释放7.2×10¹²颗粒/L微塑料,PE涂层容器释放的微塑料更高达125倍。

安全建议:首选耐热玻璃、微波陶瓷容器。塑料盒救急:认准5号PP+可微波标识,避开高油食物,旧盒别用。一句话:塑料+油多+微波加热=有毒物质迁移污染食物。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青报报业集团旗下公司 L-S-D-CJ00232

春城有约 绽放芳华

长春、吉林

新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日

6月22日
65岁以上 3490元
65周岁以下 3590元

◆ 长春民政局严选推荐,青岛日报社全程护航

◆ 全程零负担,慢节奏研学康养模式

◆ 特邀青岛日报社记者全程跟拍

◆ 全程陪同导游服务

南北疆 坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列18日
老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同).....**5980元起**
6月16日 7月6/28日 8月3日 9月19日 (具体出发时间以国航集团调令与最终出团通知书为准)

江西 仙女湖、仙女谷、介桥古村、羊狮幕、武功山、万载古城、八一起义纪念馆、滕王阁、万寿宫双卧6日 **山东省老年国际旅行社自组班 15人精品小团 一价全含纯玩无购物**.....**6月10日 原价2960元 现价2760元**

浙江 南浔牌楼群、大龙湫景区、灵峰日景、丽水街、楠溪江竹筏漂流、大神仙居、云和梯田、古堰画乡、百丈漈、刘基故居、五马街、江心屿、三洋湿地双飞6日 **青岛独立成团纯玩无购物 全程入住三钻酒店**.....**6月11日 2980元**

湖北 三峡大坝、坛子岭、双线五级船闸、西陵峡东段、葛洲坝船闸、天生桥风景区、神农祭坛、恩施女儿城、云龙河地缝、七星寨景区、梭布娅石林、三峡大瀑布景区、荆州古城、荆州博物馆双飞7日 **青岛独立成团 满25人带全陪**.....**6月8日 2380元**

河南 少林寺、龙门石窟、老城十字街、老君山、黄河三峡、桃花岛景区、云台山、红石峡、郭亮村、南坪、红旗渠、殷墟博物馆、开封府、清明上河园双动7日.....**6月8/22/29日 1880元起**

山西+陕西 平遥古城、王家大院、壶口瀑布、雨岔大峡谷、延安枣园、波浪谷、黑龙庙双动5日 **青岛独立成团 纯玩无购物25人品质团**.. **6月12/19/17/26日 2280元起**

川西 猫鼻梁观景台、四姑娘山双桥沟、墨石公园、高尔寺山、海子山自然保护区、理塘、亚丁景区、夏诺多吉神山、红草地、康定情歌木阁双飞7日.....**6月11/16/22/28日 4380元**

老挝 凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万象射击俱乐部展示厅、万荣酒吧街区、蓝色泄湖、普西山、南松河长尾船、古城夜市、僧侣布施、光西瀑布、乘船畅游湄公河、皇庭国际、湄公河畔、西蒙寺、老挝人家四飞7日 **境外升级2晚网评四钻酒店 全程无自费**.....**6月10/17/24日 1380元**

土耳其 希腊 卡帕多奇亚、古罗密露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶器小镇、精灵烟囱、梅夫拉那博物馆=棉花堡、希拉波里斯古城、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、博斯普鲁斯海峡游船、大巴扎、宙斯神庙、雅典卫城、米克诺斯岛、OIA日落、红沙滩15日 **早鸟报名前十名立减1000元 一价全含 国航直飞VIP小团精品出行**.....**6月23日 2880元**

澳大利亚、新西兰 悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、悉尼港海上巡游、干帆海港、海港大桥、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普地热公园、温泉地热公园足浴体验、市政府花园、艾哥顿山区特色观光牧场、红树林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、库克船长小屋、网红涂鸦街10日 **上海直飞免联运 20人精品小团**.....**8月26日 13999元**

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰) 斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、乌斯别斯基大教堂、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、斯德哥尔摩皇宫、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、奥斯陆歌剧院、小美人鱼雕像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头四国10日 **含全国联运拒签无损 赠送双人WiFi/旅行三宝+插头/市政厅旅拍服务**.....**6月18日 13999元**

西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士) 布鲁塞尔、圣瑟法斯教堂、天堂书店、琉森湖、八角形塔楼、圣马可广场、叹息桥、斗兽场、君士坦丁凯旋门、领主广场大雕像、百花教堂、协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆、六国12日 **中国国航北京直飞 含联运含三餐 全程3-4星酒店住宿**.. **6月26日 9999元**

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★