青岛、东营2市纳入试点

个人养老金落地,尝鲜者不少

多家银行正式上线个人养老金业务

11月25日,人力资源社会保障部宣布个人养老金制度启动实施,同时公布了36个先行城市或地区名单。山东省青岛市、东营市作为全国先行试点城市,同步启动实施个人养老金制度。

个人养老金"开闸",尝鲜者不少

25日下午3点,东营市民马先生来到工商银行东营分行营业部,办理了个人养老金开户,在一次性缴存12000元后,购买了一笔养老专属产品。"既能理性规划养老,又能享受税收优惠,还可购买收益稳健的理财基金等产品,是个不错的选择。"马先生说。

采访发现,像马先生一样第一时间"尝鲜"的市民大有人在。"25日下午,个人养老金业务正式'开闸',在首日的4小时内,在我们这里成功开立的个人养老金账户,加上预约的客户将近7000户。"招商银行青岛分行财富管理部总经理助理杜丹说。

民生银行青岛分行党委书记、行长李真表示,从前期情况看,客户年龄主要集中在30—45岁,体现出年轻人养老储蓄意识明显增强,愿意提早做好养老投资规划。

可自主选择缴费金额,上限为12000元

个人养老金不同于基本养老保险,是政府支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度,目前规定年缴纳上限为12000元,可自主选择缴费金额,也可分次或一次性缴存。凡是参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者,可通过国家社会保险公共服务平台、全国人社政务服务平台、电子社保卡、"掌上12333App"等全国统一线上服务入口或商业银行等渠道建立个人养老金账户,通过商业银行开立个人养老金资金账户。

值得注意的是,这两个账户都是唯一的,且相互对应。两个账户开立后,就可向资金账户缴费、购买个人养老金产品,缴费即可享受税费优惠。

多家银行正式上线个人养老金业务

目前,在青岛和东营,多家银行正式上线个人养老金业务,提供账户开立、资金缴纳、产品认购等服务,并推出一系列优惠举措。根据规定,为提高安全性,参加人可购买的金融产品采取名单式管理,包括储蓄存款、理财产品、商业养老保险和公募基金等,具体产品由金融监管部门确定,并通过个人养老金信息管理服务平台、金融行业平台公布和更新。目前,证监会已公布入选的129只基金产品名单。个人养老金保险类产品名单也已公布,有来自6家保险公司的总计7款产品入围。

多家银行均表示,下一步将聚焦个人养老金服务需求,不断丰富个人养老金融产品,做好消费者权益保护工作,助力构建更为完善的养老金融体系。

张春晓

知识讲座送健康

本报讯 为做好油田退休老同志的身体健康管理工作,进一步提高他们的自我保健意识和健康水平。日前,胜利油田老年管理中心胜北老年服务部胜苑老年站组织老同志们参加了胜北老年服务部举行的"主动获得健康"知识讲座。

本场讲座邀请营养科专家,针对骨质疏松、糖尿病、肠胃疾病等中老年人常见病进行授课,倡导老年人坚持健康合理的生活方式,充分认识科学用药和自身保健的重要性。授课专家还耐心细致地解答了部分老同志的健康问题咨询。 (朱振东)

乒乓结缘献爱心

本报讯 11月24日,青岛市西海岸新区老体活动中心正在举行乒乓球台捐赠仪式现场,芙蓉阁体育文化用品有限公司向新区老体协东部乒乓球委捐赠了6张乒乓球台。西海岸新区老体协主席赵振全、副主席魏东奎等参加了捐赠仪式。

赵振全对企业的爱心支持表示了感谢,并充分肯定了乒乓球委的工作。活动仪式前,各位领导和来宾还饶有兴致地披挂上阵,展现了自己的乒乓球技艺,体会了乒乓球所带来的乐趣。(记者 **张磊** 通讯员 **徐亚丽 陈为善**)

特殊展览进社区

11月23日上午,由青岛市集邮协会联合李沧区湘潭路街道人大工作室、街道老干部协会、街道妇工委会、大枣园社区新时代文明实践站等共建单位共同举办的推进文化自信自强"红色集邮展""核酸贴展"活动走进湘潭路街道大枣园社区。辖区的人大代表、老干部、志愿者和社区居民共计30余人,参观了青岛集邮界知名收藏家的红色集邮展和核酸贴展16框6个专题特色的集邮藏品。

张磊 摄

健康护航 情暖桑榆

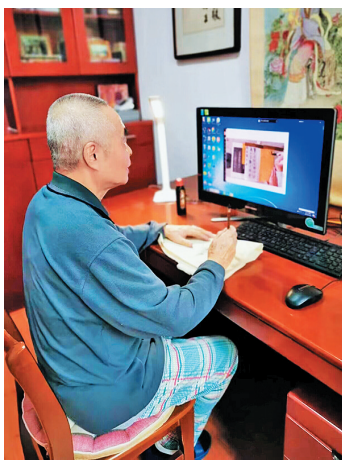
本报讯 "老首长,'120口诀'的口诀都记住了吗?1看脸是不是对称、口角歪斜;2查胳膊能不能平行举起,单侧无力;0(聆)听语言,言语不清,表达困难。"在胶州干休所多功能厅内,胶州市中心医院的专家正在与老干部、阿姨互动,他用浅显易懂的语言和丰富的诊疗经验为老干部、阿姨们带来了一堂干货满满、收获满满的科普学堂。

胶州干休所为进一步提高为老服务保障质效,开展"情暖夕阳"健康讲坛月活动,每月邀请驻地医院不同领域专家为老干部、阿姨开展多样化的健康知识讲座,普及健康知识,解答疑惑问题,切实增强医疗保健意识和能力水平,活动的开展赢得了老干部、阿姨们的一致好评。

据了解,针对胶州干休所远离体系医院的实际,"院外"加强与971医院、胶州中心医院等医院急救中心联系,建立老干部就诊、急救、住院的"绿色通道";"院内"持续深化"十进所、八上门"服务实践活动,为老干部的健康保驾护航。 (记者 **张磊** 通讯员 **梁津鸣**)

公益网课暖人心 老有所学放光彩

山东省立三院退休医师 **吴哲君**



由于新冠肺炎疫情的突袭,两年前,为了保障广大离退休老同志的身体健康,丰富老同志们的退休生活,足不出户就能学到新知识,提高文化素养,山东省卫健委老干部处举办了网上公益课堂,陆续为学员量身打造了"书法课""声乐课""英语课"。我报名参加了这三个班的学习,在群里观看、收听专家们讲解知识,收获满满。

首先谈谈我上"书法课"的体会,这是最适合老年人学习的一门网课。

原来在职工作时,我就对国粹书法很有兴趣,但总沉不下心来临帖,在认真看了高岱和赵新成的网课后,更加认识到练习书法没有捷径,必须经常临帖,坚持做到每日临帖不止。除了临摹初学者比较容易掌握并适合自己的字帖,还要会"读帖",读帖并不一定是读字帖,生活中处处都有"帖"。在街头巷尾,在亭台楼阁前,只要留心,都能看到古人名人书写的牌匾石刻,这与字帖无异,仔细观察,充分享受书法的魅力,真正把书法融入生活中。老年人学习书法并不一定要去当书法家或参加比赛拿奖,而是通过练习书法达到修身养性之目的。

再说网上"声乐课"。通过刘雪老师录的视频互动教学,逐步让大家掌握了唱歌的呼吸是较深的腹式呼吸方法,这对没有声乐基础的老同志很重要,经过不断的练习,群里有的老同志的试唱已经达到了很高的水准。今年二十大前夕,我们合唱团精心编排演唱了三个声部的大合唱《我和我的祖国》,拍成视频并在我院庆祝今年医师节大会上压轴表演,获得好评。这些都得益于大家在网上声乐班上的认真学习,得益于老师的指导。

最后谈谈上网上"英语课"。省卫健委及委属各单位有许多老同志都是从医护岗位上退下来,上学和在职时或多或少接触一些英语,但实际工作中用的不多,退休后就用得更少了。网上英语课堂给一些喜欢学英语或家里有孩子在海外的老同志提供了学习机会。只要拿一部手机就万事具备,剩下的事就是静下心来,慢慢地听、模仿。邓树才老师发音标准,每一堂课都精心准备,涉及日常用语、专业词汇、语法等都为学员送上了学习"大餐"。

网上课堂为老有所乐、老有所学、老有所为提供了一片天地,也为新时代老干部工作开辟了新模式。希望网上课堂越办越好,希望老干部工作者和广大离退休老干部一道,以党的二十大精神为指引,与时俱进,扎实推动老干部工作高质量发展。

免费刊登 无偿服务

便民信息

联系电话

0532-82933068

转让

●转让全新纯毛地毯两个;虎皮、狗皮褥子,价格面议。电话:18866229517

●转让真空拔罐器40元;炒锅40元;小型饮水机10元;可折叠餐桌20元;9成新凉席,40元;全新不锈钢保温壶40元;8成新不锈钢电饭锅25元;电饭锅25元。均全新。电话:13370886272

●转让海信冰箱BCD-203FH,冷藏131L,冷冻72L,8成新,250元;沃特德净水器,200元。电话:13061252680

●转让婴儿车、安全座椅、平衡车、8个桌布,均全新。电话:13370841812

●转让9成新130厘米×67厘米×60厘米香柏木桶3个,140厘米×70厘米×62厘米香柏木桶1个,300元;1.5米×1.5米亚克力按摩浴缸2个,300元。电话:17660981992

●转让8成新电暖气,电话:15264233506

●转让全新面条机、切片机、带卤水豆腐模具、6L不锈钢炸炉、8成新轮椅。电话:15963218573

●转让全新净水机,价格面议。电话:15091273658

求购

●求购轮椅,电话:0532-82802898

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。

2023《老年生活报》 欢迎订阅▶

欢迎订阅2023年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站点皆可办理订阅手续

订报咨询热线:0532-82933711 82880022 邮局征订电话:11185

一年的温馨陪伴……

★每周一、三、五出版★彩色印刷★

微信扫码可直接订阅

99元