

老年生活报



老年生活报
全国助老服务热线
0532-66610000

过六一，“超龄儿童”玩得嗨

穿上白衬衫、戴上红领巾，一起唱儿歌、玩童年游戏……6月1日本来是专为儿童设立的节日，但现如今，越来越多的成年人，尤其是老人却加入其中，他们自称“老顽童”、“老小孩”、“超龄儿童”，在六一儿童节期间，感受节日里的欢乐，玩得比孩子们还“嗨”。

红歌忆童年 处处百花鲜

儿童节前夕，青岛老年网球协会声乐舞蹈组的近30余人，在中山公园中心厅内举行了“唱红歌·忆童年”活动，大家载歌载舞，找寻“童年的回忆”。

在嘹亮的中国少年先锋队队歌声中，大家重温了“入队仪式”，相互佩戴红领巾，并回敬了一个庄严的少先队礼。一支《我们是共产主义接班人》舞蹈，更是把这次活动推向了高潮。

段晓玉是本次活动的组织者之一，他兴奋地说：“虽然头发白了，但是我们心还不老，一想起童年的事，回忆起曾经的岁月，还是非常激动。”大家分享着儿时趣事，进行了推铁圈、弹蛋、耍沙布

袋、打陀螺等比赛，玩起了丢手绢、跳皮筋等传统经典的儿时游戏，俨然看不出年龄……他们用行动告诉大家，哪怕已年迈，仍可以保持一颗快乐纯真的心态，骄傲地忆童年！

“愿我们每一天都像今天一样，在快乐的唱红歌、忆童年中尽享儿童之真、年幼之纯、花样之美。”青岛老年网球协会副会长张朋说。

系上红领巾 心情永不老

“我们是共产主义接班人，继承革命先辈的光荣传统……”5月31日，青岛音乐之声艺术团的老

人们戴着红领巾，欢度儿童节，这是音乐之声艺术团在一起度过的第五个儿童节。“我们虽然年龄大了，可是心情永远不老！”负责人徐景育说，

徐景育说，不仅是儿童节，只要是碰到节日，他们团队就会策划相应的活动。其实过什么节不重要，重要的是大家借节日之名，寻找儿时的欢乐，欢度晚年生活。

快乐无上限 方式要适度

老年人为何这么热衷于过儿童节呢？在采访中，不少老人一致认为，童年是他们永远的怀念。他们

是从艰苦年代走过来的，童年没啥好吃的、好玩的；而现在大家生活条件越来越好，他们越来越像个快乐的孩子。

青岛市社科院研究员刘同昌表示，怀旧，是老年人的心态。采取过儿童节的方式去怀旧无可厚非，也说明老人心态好，乐观、向往青春。追求快乐和幸福，从来没有年龄限制。但另一方面，老人过儿童节也要适度，不同年龄有不同的欢乐方式，一些身心条件不能承受的游戏不能勉强。只有这样，才能更有益于健康长寿。

记者 许瑶 张磊



青岛老年网球协会声乐舞蹈组举行“唱红歌·忆童年”活动。

传承红色基因 培育时代新人

本报讯 日前，青岛市退役军人事务局联合青岛市教育局在李沧区实验小学举行青岛市老兵事迹校园宣讲活动启动仪式。

启动仪式上，青岛市老兵事迹宣讲团成员林风谦，为大家现场宣讲《旗帜——先锋的力量》，动人的宣讲深深打动了在场学生代表。

近年来，青岛市退役军人事务系统充分发挥老兵榜样力量和示范作用，全面推动红色教育进校园、进课堂，累计开展主题宣讲活动200余场，受教学生7万余人次。

青岛市退役军人事务局副局长张笑表示，青岛市退役军人局与市教育局联合印发了《关于开展老兵事迹校园宣讲活动的通知》，将在全市开展老兵事迹、国防教育主题宣讲活动。通过走进校园、走入课堂、走近学生，厚植青年学子爱党爱国爱军情怀，为全市经济社会发展注入“红色动力”。

(记者 张磊 通讯员 刘洪亮)

103岁奶奶玩跳伞



103岁瑞典老人鲁特·拉松29日与一名跳伞员双人高空跳伞成功，刷新这种跳伞方式的高龄纪录。

这不是拉松第一次以高龄身份玩空中项目。她90多岁时开始尝试滑翔翼、滑翔伞，还乘坐过热气球。

欧飒

实现“养老自由”，需要多少钱

有155万才能“养老自由”，高于35岁以上人群的139万元。

对于80、90后等还没退休的人来说，养老新趋势是什么样的？

专家介绍，老一辈的

传统养老思路，就是带孙子，不生病，看得起病等。新时代的理想养老生活，第一个趋势是有底气，为自己而活，拥有和谐而体面的退休生活。第二个趋势是养老意识在不断地

前置。养老不再是30年以后的事情，而是要趁早投资。第三个趋势，就是大部分人们都不会太排斥风险，愿意去尝试个性化的养老组合产品。

(纪鑫)

老年人欲要强身健体

春参要多吃点

特别推出：四款质优价廉的刺参和即食海参 另有多款：不同规格价位的长岛和大连刺参

长岛即食刺参	长岛小刺参	长岛刺参	大连刺参
原价200元/1斤 现价500元/3斤	原价1450元/1斤 现价990元/1斤	原价1650元/1斤 现价1300元/1斤	原价1950元/1斤 现价1650元/1斤

★市区免费送货 ★免费代发 ★外地购买货到满意付款
地点：市北区胶州路12号观象山庄大门一侧
市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车
电话：13105153320 13505321980(杨小兵)

活动时间

6月1日-6月10日

感恩新老客户
购海参送好礼



理财热线 大额存单
83892328 三年期
83893813 100万起
管理财富 服务民生 年利率

3.45%

光大银行大额存单		
期限	三年	
起点金额	30万元起	100万元起
年利率	3.42%	3.45%
以起点金额举例 到期本息	330780元	1103500元
到期一次性还本付息，纳入存款保险保障范围		

注意事项：
* 本宣传中的“年利率”如有调整，请以我行最新公告为准；
* 个人大额存单持有人可于产品起息后，办理个人大额存单提前支取，大额存单提前支取部分利息按照支取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计付利息，并在提前支取时和相应本金一并支付。具体条款详询光大银行各营业网点或致电客服电话：95595