

转让

●转让带篷电动车,电话:15610099121。

●转让各种儿童车,电话:13605328128。

●转让康姿百得1.9米×1.2米床垫。电话:15264208621。

●转让1.8米实木床、按摩仪。电话:15953212276。

●转让不锈钢板材,2米×1米×0.5米,300元。电话:13573868717。

●转让全新史密斯80升电热水器,原价2000元,现价800元。电话:13156859895。

●低价转让9成新医用护理床,电话:13506486286。

●转让全新吸尘器,120元。电话:13210125167。

●转让40升医用氧气瓶、除湿机,均全新。电话:13210116286。

●转让全新乳胶床垫,尺寸2米×1.5米,厚7.5公分,电话:13589324779。

求购

●求购机顶盒,电话:15966946852。

●求购空调,电话:15621022978。

●求购缝纫机,电话:15666227872。

●求购轮椅,电话:0532-82802898。

●求购护理床,电话:15621022967。

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。

打造全国“太极拳”之乡

——访青岛西海岸新区老年体协主席赵振全

记者 安娜 通讯员 张俊

青岛西海岸新区是经国务院批复成立的第九个国家级新区,总人口200万,老年人口24万,老年体育人口14.7万。2019年初,为加强对老年体育工作的统一领导,促其平衡发展,新区工委决定将原青岛经济技术开发区(东部)和原胶南市(西部)两个独立的老年体协组织进行了合并。目前,全区1228个社区(村、居)均成立了老年体协组织,全区共有老年体育活动站点3000多个。

近年来,西海岸新区老年体育工作不断得到创新发展,先后多次被授予全国、全省、全市老年体育工作先进单位、标兵单位、“全国健身球之乡”和全国、省市“太极拳之乡”,日前,本报记者专访了青岛市西海岸新区老年体协主席赵振全。



领导重视多次批示 老年体育工作屡创辉煌

近几年,青岛市委常委、西海岸新区工委书记孙永红,青岛西海岸新区工委副书记、区长王清源,分管老体工作的区委副书记杜乐江,区委常委刘陆莹等领导非常重视老年人事业,每年帮助解决实际问题;区人大、政协等四大班子和各部门、街镇及社会各界关注支持老年体育已形成氛围;全国、山东省和青岛市老年体协领导多次对新区的一些好的做法予以赞许。

西海岸新区老年体协踊跃参加全国和省市的各项交流活动,均取得了一流的成绩。多年来共参加市级以上交流比赛近百次,获得优胜率达99%。特别是2019年在河南省焦作市进行的全国太极拳邀请赛中,西海岸新区参赛的两支代表队和1名个人均荣获第一名;2021年全区参加市级交流比赛的7个项目,有3项获得第一。2021年新区全运会开幕式上,700多名中老年人的太极扇展演,气势恢宏,震撼人心,赢得了社会各界的广泛赞赏。

阵地建设亮点多 新建室内外场所

在各级党委政府的大力支持下,西海岸新区阵地建设的步伐一直是比较快的,目前全区老年体育室内外活动场所和区老年体协的办公条件,在省市甚至是全国同级老年体协中都是一流水平的。

“今年我们又申请了首批近200万元的门球场建设专项资金,用于东西部街镇28个门球场的建设维修改造,第二批建设专项资金计划明年到位。另外,各街镇也加大了场所建设力度,如王

台、红石崖、胶南、珠海、琅琊、滨海、张家楼等街镇,今年计划新建室内外老年体育活动场所共计达到2600余平米。”赵振全说。

地处西海岸新区西部双珠公园的区老年体

协体育健身基地,今年更是搭上了区里作为民生实事而对双珠公园实施提升改造的便车。区财政共投资60余万元,对健身基地进行了高标准的提升改造,提升改造后的健身基地焕然一新,受到广大中老年人的由衷赞誉。

老年人活动率走高 居家培训热火朝天

近年来,西海岸新区老年体协采取“送培训到家”的方法,积极推广适宜老年人健身的项目,使全区老年人活动率达到了50%以上。在此基础上,西海岸新区老年体协还做到了培训项目逐步向机关、企业、大中小学、社会站点、家庭、专业队伍、退休领导干部等七

个方面延伸,全区仅仅太极拳练习人数就突破了4万人大关。

为做好疫情防控常态化形势下的老年体育工作,西海岸新区老年体协连续下发了多个指导性通知,要求各级老年体协和全区中老年骨干利用视频影像教学和适当的户外小范围培训,采取“一带

一、一带二、夫带妻、妻带夫,夫妻带全家”的形式,开展好以太极拳为主要项目的培训活动。对三级以上业务骨干提出了“三、二、一对3、6、9”的任务要求,即三级以上业务骨干必须带出3至6人,二级骨干带出6至9人,一级骨干带出9至15人以上。

从2020年起,西海

岸新区成立了6个太极拳中心队和1个主席太极拳队,开办了太极“讲习堂”,引领以太极拳培训普及为重点的老年体育活动向高质量发展,创造了新的品牌。“疫情防控期间,我们还注重发挥了主席们带头、专委会组织、辅导员指导、中心队骨干等‘四个作用’,把太极拳居家培训学习活动搞得热火朝天,遍地开花。”赵振全表示。

青岛市老年大学书画院换届

本报讯 近日,青岛市老年大学举办书画院换届会议,出席会议的有青岛市委老干部局副局长、市老年大学校长王青海,市老年大学副校长潘德刚,书画院院长姜岱积和副院长,副秘书长以及学员管理处相关同志。

副校长潘德刚宣布换届新聘人员名单,姜岱积任青岛市老年大学书画院院长,张景、姜乐平、苏兆

洪、杨乃瑞、袁谦本、单继宏、刘升语任书画院副院长;李树成、赵建国、黄小平、纪丰和、朱国涛任书画院副秘书长。

新一届书画院院委会成员围绕书画院未来的建设发展提出建议,同时也表达了要充分挖掘自身潜能为书画院的发展作出积极贡献的意愿。
(记者 安娜 通讯员 郭松)

39部! 老楼加装电梯“团购”幸福

小电梯,大民生,为老楼加装电梯是提高居民居住品质的一项重要内容。6月18日,青岛市市北区恒苑小区举行了集中采购既有住宅加装39部电梯的签约仪式。

业委会牵头 业主投票装电梯

恒苑小区建成于2006年,业主近800户,广大业主尤其是高楼层及中老年业主对于加装电梯的愿望强烈。恒苑小区业委会副主任惠薇告诉记者,去年五月份,新一届业委会上任后不久,业委会就已经关注到业主加装电梯的呼声。

据了解,为了让小区的加装电梯之路走得顺畅,恒苑小区的业委会主动做起了牵头人。他们不仅考察了青岛市很多小区已建和在建的项目,还到南方等城市考察取经,学习成功经验。

据了解,恒苑小区共有57个单元具备加装电梯条件,39个单元完成业主意见征集,能一次签约这么多部电梯,在岛城也不多见。而小区集中采购,价格也比单部梯市场价便宜了不少。

加装39部电梯 告别“爬楼时代”

“加装电梯非常

支持,因为很多老年人在楼上下不来,生活不便。”57岁的业主曹先生告诉记者,自己住的单元12户居民有近一半是老年人,安装电梯,上楼下楼都方便了。

据了解,此次恒苑小区集中采购既有

住宅加装39部电梯,计划用四到五个月的时间完成。不仅电梯数量大,施工难度也不小。“中标单位、青岛融梯科技有限公司总经理王义超表示,前期已做了充分调研,制定出了详细的加固方案。“我们将按照最高标准、严要求,做好每一个细节,让小区居民满意。”

记者 许瑶

便秘 就用津尝通

后服一次,清晨即可轻松畅快排便!

一天一次 痛快轻松

**买三送一
买五送二 198 元/盒**

地址:济南市经四路269号 0531-67681231

咨询热线:400-0708-928

生产许可证编号SC12712011600464 津尝通生物(广告)

便秘会导致大量腐败毒素侵害全身。津尝通让老便秘体会到了难得的舒心畅快,一身轻松。
[津尝通]源自通便古方,以黑豆、马齿笕、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶等8种天然食材成分,清热去火,和胃健脾。现经科学调配,在原古方基础上加入高浓缩膳食纤维和低聚木糖,精心研制生产。不含芦荟、大黄、番泻叶等,可放心服用。
便秘者亲身体验,仅需晚餐