

● 无偿赠送按摩椅,需上门自取。电话:0532-0678009

● 转让护理床、防褥疮垫,9成新。电话:0532-8336876。

● 转让全新纯毛地毯两个,9英尺×6英尺。电话:18866229517。

● 转让带篷电动车,电话:15610099121。

● 转让各种儿童车,电话:13605328128。

● 转让康姿佰得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:1357386717。

● 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。

## 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。

喜迎七一

## 昂扬颂歌献给党

**本报讯** 6月24日下午,由青岛市老年大学主办,市老年大学艺术院承办的“喜迎二十大 颂歌献给党”庆“七一”文艺演出在市老年大学报告厅隆重举行。青岛市老领导徐长聚、王伟、何建平、赵春光观看了文艺演出。此次文艺演出同步进行网络直播,二十万余人次通过网络在线观看了演出。

演出在慷慨激昂的大合唱《长

征组歌——大会师》中拉开序幕,快板、朗诵、舞蹈、京剧、时装表演等一系列精彩节目接续上演。演出通过多种艺术方式热情讴歌共产党带领人民走向富强的丰功伟绩,展现了新冠肺炎疫情来临时党员干部、医务人员、志愿者冲锋在前为人民群众筑起坚固“生命防线”的光荣事迹,表达了对党和祖国的深深祝福。

(记者 安娜 通讯员 郭松)

## 文体活动动起来

**本报讯** 6月24日,胶州市老年体协在三里河街道澳门路社区文体广场举行了“庆七一·喜迎党的二十大”中老年人文体活动展演。

胶州市老年体协主席于龙春表示,希望动员和组织全市更多的中老年人参加各类文体健身活动,使全市中老年人动起来、乐起来。

参加展演的11支代表队200多名中老年代表表演了大合唱、健身秧歌、健身球操、太极拳、太极剑等文体节目,充分展现了胶州市中老年人健康向上的精神风貌以及胶州市全民健身运动工作的丰硕成果。

(记者 安娜 通讯员 张俊)

## 公益书画颂党恩

**本报讯** 为了迎接党的二十大,并向党的生日献礼,青岛市硬笔书法家协会将于7月1日上午10时至下午3时30分举办现场书画作品创作义赠活动。

据了解,曾获市级以上荣誉称

号的优秀党员、先进党务工作者、建国前的老党员及劳动模范,凭相关证件及身份证件,现场可领取艺术作品一副,地点为市南区费县路7号。活动咨询电话:82826128。

(本报记者)

## 老兵军娃话传统

**本报讯** “七一”前夕,山东省军区胶州干休所荣誉室迎来了一批特殊的客人,他们是该干休所共建的3所小学中所有胶州籍军人子女,为了迎接军娃们的到来,干休所特别邀请了抗战老兵、93岁高龄的鲁振武老首长亲自为他们讲传统、话历史。

一幅幅战斗影像、一件件斑驳旧物、一枚枚勋章奖章让军娃们格外感兴趣,不断询问着历史背景和革命故事。鲁振武一一耐心作答,从自己参加革命的生活趣事、难忘

的战斗经历讲起,给孩子上了一堂生动的革命传统教育,孩子们听得津津有味。

据悉,胶州干休所一直重视红色传统的挖掘和传承工作,注重发挥老干部红色资源优势,今年以来,先后组织“留住红色记忆”历史档案整理活动,制作“铭记峥嵘岁月”红色回忆录,开展“红色电影放映月”活动,举办“永远跟党走”文艺汇演,着力打造好红色阵地,发扬好红色传统,切实让红色基因代代相传。

(记者 张磊 通讯员 刘鹏)

## 红色畅想绘初心

**本报讯** 6月23日,“红色畅想 喜迎二十大”书法绘画摄影主题展在青岛市崂山区新时代文明实践中心美术馆隆重开幕。

据介绍,本次书法绘画摄影主题展作为“大手拉小手,一起向未来”红色教育成长计划的延续,是青岛市“五为”文明实践“为小”“为老”服务的特色活动。本次书

法绘画摄影展共展出精品150余幅,表达军休干部和青少年学子爱党爱国爱社会主义的浓厚情感,讴歌家国康泰、山川秀美、人民幸福的绚丽画卷,不断激发广大青少年奋进新时代的昂扬热情,令心中的红色种子生根发芽。

(记者 张磊 通讯员 潘紫乔)

## 聚力低碳环保

**本报讯** 6月24日,由山东省老龄事业发展基金会联合安顾中国、山东文旅传媒集团举办的“聚力低碳环保 安享绿地蓝天”安顾环保主题学生实践课堂活动第二站在德州经济技术开发区长河小学东七校区成功举办。

## 安享绿地蓝天

活动现场,山东省环境保护基金会秘书长王必斗做了以《小手拉大手,共同做环保》为主题的公益讲座。

现场还为长河小学颁发了“保护环境主题学生实践课堂工作站”牌匾。(本报记者)

“爱家乡 爱青岛”

## 离退休干部助力社区治理

**本报讯** 近日,青岛制定出台《关于开展“爱家乡爱青岛”离退休干部助力社区治理主题实践活动的方案》,鼓励和引导广大离退休干部积极践行“人人都是发展环境个个都是开放形象”活动要求,紧紧围绕“爱家乡爱青岛”活动主题开展系列活动,为青岛加快建设新时代社会主义现代化国际大都市贡献银发力量。

《方案》安排部署了五大主题实践活动,一是深入开展红色宣讲活动。组织“惠风家园”离退休干部红色宣讲团走进社区开展政策宣传,引导广大群众更好理解、支持中央和省委市委决策部署。二是开展

“报到在社区,奉献在社区”活动。鼓励退休干部党员将党组织关系转入居住地社区,参与社区建设、做好群众工作。三是开展“文明实践·银发先行”活动。组织引导老同志参与“四德工程”建设,带头破除陈规陋习,在文明创建中发挥表率作用。四是开展“我为家乡添光彩”系列志愿活动。立足自身实际,积极助力疫情防控、优化营商环境、文明典范城市创建等工作。五是开展“以老助老·幸福有我”活动。成立爱心团队,对社区高龄独居等“特需老人”开展结对帮扶和邻里互助志愿服务。

(记者 安娜 通讯员 李帅)

## 穿上学士服,他们从“手机大学”毕业了



**本报讯** 穿起“学士服”,拍张毕业照,以此庆祝自己跨过了“数字鸿沟”,掌握了智能手机的用法。6月22日上午,一场特殊的“毕业礼”在青岛市李沧区李村街道滨河路社区举办,二十几位银发老人经过近一个月的学习,顺利毕业,“真是太激动了,七十多岁了第一次穿学士服,这感觉真好。”

“不明白的老人可随时给我打电话,有问题群里喊我一声就行。”贝壳公益发起的“我来教您用手机”课堂,22日进行最后一堂课,志愿者老师结合PPT课件,用幽默风趣、通俗易懂的语言给老人们讲解了如何用智能手机进行支付,“记住,手机支付时,一定要看看身边有没有人,他很有可能会拍下你的付款二维码,在短时间内付款使用。”

据了解,从5月26日第一节课起,滨河路社区的老人已在这里整整上了五节课,在这期间,他们学

会了用手机发微信、看视频、缴费挂号、网购支付、打车、订酒店……谈到学会用手机后生活的改变,68岁的钟先生不禁喜上眉梢,“太方便,以前我是聊天都聊不大明白,更不敢用手机操作,就怕把信息泄露,把钱弄丢。你看现在,不管是缴水电费,还是上网买东西,都可以搞定,感谢这些老师,他们讲得非常细。”

滨河路社区党委书记郭可俊表示:“开设手机课堂之后,老年人参与度特别高,反映也很好。平时出门,扫码支付,健康码出示都需要手机操作,对于年轻人来说轻而易举,对于老年人却是‘拦路虎’,本次手机课堂,教会了我们社区老年人基本的手机操作技巧,帮助老年人跨越数字鸿沟,让老年人也能赶时髦。接下来,我们将继续在‘快时代’背景下关照好‘慢速度’,让老年人尽情享受指尖上的‘智慧生活’。”

贝壳公益青岛站相关负责人告诉记者,截至目前,贝壳“手机公益课堂”在青岛已走进30余个社区,帮助近2000名“老同学”解决手机难题。“今年,我们计划打造100场教老人用手机活动,帮助超过3000位老人享受数字生活的便利。”

(记者 许瑶)



## 辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

**辅酶Q10团购活动通知**  
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

**活动要求:**为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

**特别提示:**每日前20名打进电话订购者,12瓶再送4瓶。

① 0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

