

转让

● 转让电动工具、手动面条机、玻璃拔罐、内裤、字画装裱机、暖气片。电话:15692347342。

● 转让9成新缝纫机,电话:0532-87898872

● 转让不

锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被。电话:19953285004

● 转让医

用床、床板、四轮可躺儿童车、儿童滑板车、儿童电动三轮充电车、儿童三轮车、搓板盆、儿童餐桌、挂烫机、全新大众汽车坐垫、全新门锁带钥匙、美的面包机、电磁炉、加湿器、净化器、大小鱼缸两个。电话:13153249157

● 转让1.8

米×2米乳胶床垫,3500元;1.8米×2米天然棕榈床垫,500元。电话:15265204396

● 转让跑

步机,9成新。电话:13070803803

● 转让轮

椅、助行器、坐便椅、纸尿裤、纸尿垫、护腰带。电话:15063952338

● 转让全

新净水器,500元。电话:13061252680

● 转让儿

童推车、儿童洗浴盆、儿童秋千椅、玩具。电话:15864223628

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。

众达人齐聚一堂 “氛围感”瞬间拉满

“绽放吧50+”新网红大赛第二次海选举行

记者 张磊 崔佳佳

10月14日,备受关注的“绽放吧50+”首届青岛市新网红大赛第二次海选如期举行。来自青岛市的歌舞带头人、形体模特、武林高手、手工艺人、烘焙达人等齐聚一堂,展现才艺,介绍真我生活,现场氛围感十足。

我型我秀 精彩人生

今年73岁的徐翠玉、68岁的焦滨和59岁的刘文君都是形体模特爱好者,她们用积极的生活态度,演绎着精彩时尚的人生。

“我特别热爱旅游,从2004年到2019年,我和老伴游历了30多个国家,体验了不同的风土人情。”徐翠玉介绍,行走完万里路后,她开始选择读万卷书。她报名老年大学,学习走秀,并参加了几次全国性的大赛。她和伙伴

们的旗袍走秀征服了评委和观众,获得第五届全国旗袍模特大赛集体奖第一名、全国级个人秀“夕阳红组”一等奖等荣誉。

“我的爱好比较广泛,走秀、舞蹈、朗诵、合唱等活动,我都积极地参与。除了自己参与,我还将老伴也带到了模特走秀的队伍中来。虽然,我们不在一个团队活动,但是,平时在家也可以互相切磋走秀心得。

我们的口号就是‘我型我秀,快乐晚年’。”焦滨说。

“我从小就爱美,我觉得女人就要活出女人的精彩,要管理好自己的形象。”刘文君介绍,跟着做专业模特的女儿练习走秀和形体,她是自己女儿的学生,又在持续系统地学习后成为了教授形体的老师。“是女儿圆了我的梦”。现在的她,已是国家形体模特一级评委。

编织美食 有趣充实

“我是嫁到青岛来的南方媳妇,喜欢手工编织和美食烘焙。”今年58岁的周美屏开门见山地介绍了自己,并且拿出自己的作品,旗袍、毛衣、编织的披

肩和手工烘焙的小点心。每一件作品都十分精美别致,赢得了在场朋友热烈的掌声。

参加当天见面会的还有热爱拉丁舞二十多年的拉丁舞者牛淑

琴,从小热爱口琴并组建“快乐口琴队”的姚宝玲,带着十几支艺术团“征战”各大舞台的张玲玲,以及带领社区艺术团参加各种公益演出的王红勤……

扫码报名 下一个网红就是您

“绽放吧50+”首届青岛市新网红评选大赛由中共青岛市委宣传部指导,青岛日报报业集团主办,老年生活报、青岛大眼猫文化科技有限公司承办,青岛日报、青岛早报、青岛晚报、观海新闻、青岛新闻网等协办。

只要您年龄满50岁,有剪纸、烹饪、烘

焙、花草种植、宠物饲养等特长,有情感疏导、心理咨询、法律服务,风景导游等专业知识均可报名本次大赛。本次大赛海选后,主办方将开设“中老年数字学院”,聘请优质师资,对进入复赛的中老年主播进行个性化、系统地免费培训。报名方式:1、微信扫描二维码



老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充蓝叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双

眼,呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



经历生死 活出自我

经历生死,更应该跟生活握手言和,活出生命的精彩。活动现场,今年69岁的戴德水和72岁的魏玉林,分别讲述了自己的人生故事和经历磨难后对待生活的态度。

“因为心脏问题,我在61岁的时候差点失去生命,此后我决定余生更舒展、更快乐地生活。”戴德水介绍,他爱上了旅游,在旅游中唱歌“找乐”,开心地过好每一天。据戴德水介绍,有一次他在新疆旅游20多天,被奔放优美、步伐轻快的新疆舞所感染,开始学习跳新疆舞。后来,更多的人跟随他跳新疆舞,他便组建了由“50后”和“60后”组成的新疆舞团。“我们这个年龄,健康很重要,我的两个儿子都在国外,还有一个老丈人需要照顾,我们坚持锻炼才会拥有好身体。”

魏玉林在上世纪70年代,遭遇了工伤,当时下肢不能行动。在青岛、济南、天津等地辗转就医一年半,那时的她内心受到了很大的打击。

“在天津就医的时候,我见到了很多唐山大地震的受难者,医生跟我说,‘看看那些伤者,你是幸运的。不用做手术,回家好好做康复’。那是我第一次接触到‘康复’二字。”魏玉林说,回到青岛后,她开始克服困难坚持去公园锻炼。一个偶然的机会,她遇到了生命中的恩师——薛举进,从此开始了长达四十多年的练武之路。太极拳、太极剑、太极刀、太极扇,一路练下来,身体也慢慢好了起来,还能抬起“一字马”。已经72岁的魏玉林精神矍铄,是市南区武术协会的理事,还是国家级武术裁判,“生命真的在于运动”。



刘文君



焦滨



戴德水



魏玉林



周美屏

青岛市金融局“防非”科普讲座

非法集资案例之“消费优待”

案例:谭女士喜欢喝茶,去年在朋友家做客时,朋友推荐她存2万元可以免费喝一年黑茶,一年到期后返还本金,谭女士想到平日里招待朋友加上自己喝,费用也不少,于是就找到公司存了2万元。一年期满后,谭女士准备提取本金时,却发现该公司已经人去楼空,2万元也打了水漂。

专家点评:生活中很多非法集资公司以高额回报或享受消费优待为诱饵,采取办理贵宾卡、会员卡、预付卡等形式,向老人非法吸收资金。特别是对于消费返利这一行为,国家公安部等五部委在2012年就联合发布了风险提示。专家也提醒老年朋友是进行投资时,要做到三点:一、事前三思、积极商量。投

资之前除了和老伴沟通外,也需要多听听子女的意见,毕竟他们接触社会,专业性和防范性会高很多;二、及时报警不拖延。老年人投资理财时,如果产品已经到期但是没有收到本金或者利息的时候,要积极跟公司进行沟通,发现情况异常时,要及时报警,立案后,公安机关也会根据案情需要冻结、查封集资人财产;三、选择靠谱理财。选择理财产品时,要审慎选择投资对象和产品,做好相关的信息查询工作。专家也提醒老年朋友,对企业、项目、商品或是理财产品的投资一定要基于价值规律判断,切记通过正当途径获取投资收益,坚决远离非法集资。