

● 转让手风琴,电话:13589234956

● 转让两个电烤箱、两个机顶盒、山地自行车、两辆电动车、两个铁炒锅、不锈钢宠物笼、坐便椅、老式折叠床。电话:13021693318

● 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

● 转让全新旅行拉箱、梅花挂匾、书籍。电话:18661974921

● 转让全新内裤、家用工具螺丝刀等、字画装裱机。电话:15692347342

● 转让纯毛地毯两个、皮大衣,均全新。电话:18866229517

● 转让拔罐器40元;炒锅40元;饮水机10元;折叠餐桌20元;9成新凉席40元;全新保温壶40元;8成新电饭锅25元,均全新。电话:13370886272

● 转让小提琴、火锅、电饭煲、制氧机、海燕半导体收音机。电话:18661974921

● 转让席梦思床垫和床,电话:18054440119

● 转让全新家用净水器;按摩浴缸,1.5米×1.5米。电话:13905326565

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。

以典型树旗帜 以榜样立标杆

山东省卫健委离退休干部以实际行动贯彻党的二十大精神

本报讯 近日,为深入学习贯彻党的二十大精神,引导广大离退休老同志践行初心使命,向社会传递忠诚敬业、无私奉献、务实创新、关爱后代的五老精神,山东省卫生健康委“以典型树旗帜、以榜样立标杆”,积极开展“五星老人”选树活动。

本次活动是在省卫生健康委机关、委属单位、省属卫生健康事业单位、国家卫生健康委驻鲁各医疗机构离退休干部中,选树学习增信之星、志愿服务之星、文化养老之星、健康长寿之星和家庭和睦之星,树立“不忘初心本色美、活动积极心态美、无私奉献行为美、文明和谐形象美、传承文化精神美”的标杆,在广大离退休干部中掀起向模范看齐、向先进学习的热潮,引导离退休干部为建设新时代美德山东作贡献。

选树的“五星老人”,都是老年人中的模范。有95岁高龄还能背诵《党章》主要内容的原省卫生厅党组书记、厅长张植萍;有95岁高龄还坚持每天读报学习的原省计生委党组书记、主任成师农;有73年党龄“传播防病知识”永远在路上的老党员、原省卫生防疫站资料室主任王隆德;有十几年如一日义务为社区修理电器一万多件的“泰山好人”张际振;有参加过济南战役的老英雄、原省卫生防疫站站站长王茂泽等。这些离退休干部榜样有一个共同的特点:对党忠诚、信念坚定,不忘初心、牢记使命,老有所为、奉献社会。

下一步,省卫生健康委将在宣扬“五星老人”先进事迹上持续发力,发挥典型的示范引领作用,传递正能量、传承红色基因,以实际行动践行党的二十大精神。

(记者 臧硕)

党建共建互促提升

本报讯 为切实加强党支部间党建工作的经验交流,2月16日,青岛市李沧区税务局离退休干部党支部来到南昌路96号的青岛市老年活动中心参观并与老年生活报党支部进行交流座谈。

当天,老年生活报党支部有关负责人带领老干部参观了青岛市老

年活动中心教学区域以及乒乓球室、台球室等活动区域。随后两支部党员举行了党建座谈会,就老干部服务创新、新媒体宣传合作等作了深入交流。通过此次互动,加强了双方的交流与学习,达到了互学互鉴、共同提高的目的。

(记者 姜文棋)

落实“双报到”制度

本报讯 2月10日,青岛市李沧区委老干部局到“双报到”社区永青苑、升平苑研究年度共联共建方案和项目清单。

会上,两个社区党委书记重点介绍了社区在党建引领社会治理方面取得成果和获得的荣誉。双方代表就共建工作思路、工作机制、工作

加强社区联系沟通

内容、组织保障等进行了深入探讨。下一步,李沧区委老干部局将坚持党建引领,扎实开展“我为群众办实事”活动,严格落实“双报到”制度,不断加强与社区的联系沟通,帮助解决辖区居民群众身边难事,确保“双报到”工作取得实效。

(记者 张磊)

“缤纷四季 情暖军休”活动开启

青岛市军休服务中心“荣军敬老”服务再升级



本报讯 2月16日上午,在青岛市军休服务中心同和路院区,“荣军敬老”服务季(春季)活动正式拉开帷幕。书画笔会、红色经典、健康义诊、法律咨询、爱心大集、便民服务、免费理发、爱心家政、茶艺授课……活动现场设置了几十个便民摊位,以便军休干部在自家楼下就能享受到“一站式”服务。

“这个爱心大集真好,既实惠,又方便,出门下楼就能买,应有尽有,不用跑超市了!”军休干部张遗说。活动现场,上百种新鲜的农产品从田间地头来到自家楼下,方便军休干部“一站式”购物。

现场还邀请了来自海慈医疗集团的专家为军休干部进行健康知识宣讲、身体基础检查、健康咨询,医护人员针对不同年龄的军休干部给出指导性建议。“最近天气多变,中老年人容易发生心脑血管

疾病,来听一听专家的建议很实用。”军休干部符德存说。

去年以来,青岛市军休服务中心持续通过“线上+线下”形式开展多期健康养生大讲堂,为军休干部静享安逸舒适晚年生活保驾护航。在善化路院区,也同步开展了智慧体检+远程咨询问诊健康管理体验活动,为初次体验的军休干部建立数字健康档案,对11项常规身体指标进行健康状况评估,并开展远程咨询问诊,“建档+体检+诊疗”最快30分钟即可实现家门口的健康服务。

“我们今年将‘荣军敬老’服务季活动全新升级,通过贯穿全年的活动,实现13个院区和8个集中安置点全覆盖,把敬老服务常态化、长效化。”青岛市军休服务中心副主任秦咏梅介绍,第一季度“新春祝福”主要开展书画笔会、红色老电影回顾、最美年夜饭评比、插花艺术等活动;第二季度“端午安康”主要开展健康义诊、上门体检、八段锦教学、体质监测等活动;第三季度“爱在重阳”主要开展集体祝寿、上门祝寿、红色旅游、党史教育、趣味运动会等活动;第四季度“温暖冬至”主要开展家政服务、摄影培训、爱心大集等活动。

(记者 张磊 通讯员 游潇)

逛街里 看发展

本报讯 日前,青岛市市南区邀请区级退休老干部参加了“2023青岛·市南首届新春逛街里节”特邀专场活动。区委书记王锋,区委副书记、区长刘存东,区人大常委会主任张忠,区政协主席管寿果出席活动。

活动期间,老同志们先后实地参观了青岛中山路城市记忆馆、调研了安娜别墅、考察了海誓山盟广



场市集等项目,详细了解了市南区历史城区保护更新的具体情况并为城市更新发展建言献策。

(记者 张磊)

皮肤病专家会诊通知

本院特为皮肤病患者及老年皮肤瘙痒患者举行特色治疗专家会诊,会诊期间免收挂号费、检查费。

地址:嘉定路17号民正医院(1路公交车四方宣化路总站附近)
预约电话:0532-83633357 鲁医广(2022)第0721-174-3702号

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。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
普食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜
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)
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。

智慧课堂(120)

领取电子医保卡

1分钟教你学会领取电子医保卡。2月22日10:30群内开讲。扫码入群,一起学习。



蓝莓叶黄素 一年量6瓶只要99元

补充眼睛好营养,一年量6瓶原价999元,厂家特惠6瓶只需99元!60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天仅限前30名!

补充叶黄素 护眼好营养

叶黄素是眼睛的“粮食”,俗话说,人老眼先衰。咱们眼睛的健康状况,离不开一些关键营养物质的保护。蓝莓和叶黄素对眼睛有营养,中老年人应及时补充蓝莓叶黄素。

蓝莓叶黄素选用高品质叶黄素酯,利于眼睛的吸收和利用,且蓝莓中富含的花青素也是抗氧化剂的一种。蓝莓和叶黄素两者结合,可以起到相辅相成的作用,给眼睛补充营养。

特大喜讯,感恩回馈!6瓶只要99元

为感谢广大读者的信赖和支持,特举办“蓝莓叶黄素酯特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与6瓶99元吃一年量特惠活动。由于此次优惠产品数量有限,活动仅限7天还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,领完即止,每人可领一年量,每个家庭最多可领两年用量。



订购热线 4000-502-555 活动价只需99元6瓶