年龄只是数字 82岁开始学琴

最近,82岁的李敬听刚刚结束5天的贵州游回到青岛,从她朋友圈分享的照片和视频来看,潇洒和快乐映照在脸上,“说起年龄,我的确不年轻了,可是论起心态,我是真年轻”。李敬听爽朗地笑着跟记者介绍着自己。

“玩”出名堂,成立艺术团自编自演

李敬听上学时,因跳远和百米出色,考上体育学院;工作后,每年参加各级运动会,各种文艺演出也少不了她的身影。“刚退休有半年左右,我怕自己闲着,还承包了两节柜台卖布料,但是,干着干着感觉自己的性格不适合做生意,所以,生意就不做了,专心开始‘玩’儿”。

下了“玩”的决心的李敬听走进青岛市老年大学,民族舞、新疆舞、模特走秀,只要是她想学的,都能在很快时间内学会。“我这人做事比较认真,学东西也快。”时间长了,她从老年大学的学生成为一名老师,带领班级的同学参加过大大小小的演出比赛,获奖无数。2018年,为了更好地带领志同道合的朋友们参加演出,李敬听成立了金秋雅韵艺术团,每个周四,艺术团的成员都会准时排练。

“单飞”也精彩,唱出潇洒晚年

在李敬听家里,有两个特别大的书柜,里面放的全是舞蹈、走秀教程书籍和磁带。餐桌上也放着各种学习的材料。“我没事就看这些,跟着学、跟着模仿。”

随着年龄的增长,李敬听在带团队的过程中感受到了“力不从心”,于是,她激流勇退,把艺术团交给了更年轻的人去管理,自己潇洒“单飞”。“自己一个人感觉更自由了,有演出的时候,我会自己去报名。需要伴舞的时候,我再找之前的朋友和学生给我伴舞,几乎所有参与的节目都是我自己编排的。不为成绩,就图个乐呵”。

“学”出成绩,82岁因热爱学弹琴

“没有演出和旅游活动的时候,您在忙什么呢?”面对记者的提问,李敬听指了指客厅里的电子琴和手风琴说,“学琴呀”。据李敬听介绍,电子琴是80岁生日的时候儿子送的礼物,手风琴是最近刚买的。“这么些年,孩子们都非常支持我的娱乐爱好,只要我玩儿得开心、身体健康,他们都全力支持”。为了学好电子琴,李敬听专门在网上买了课程,在线上课堂学习。而手风琴则是报了线下的教学班,“线下上课是为了给自己一个督促和压力,如果没有压力,人容易出现惰性,想起来练两天,不想练就放下,那终究一事无成”。

“老年人在退休后一定要调整好自己的心态,走出家门,多学习新鲜的事物,一来不会与子女、孙辈产生思想隔阂、二来不会被社会所淘汰。”尽管已经年过八旬,但是李敬听给人一种积极向上、充满活力和对生活热爱的感觉,这也是她自己最引以为傲的,“心态很重要,心态年轻,人就健康,年龄便只是数字而已。”李敬听说。 记者 **崔佳佳**

“一人一策”送温暖 敬爱致恭系桑榆

本报讯 为深入做好离休干部“一人一策”联系服务,近日,山东省卫生健康委离退休干部处的工作人员深入老干部家中、医院病房等,对委机关离休老党员逐一进行了走访看望,为他们送去了组织的关怀和温暖。

走访中,工作人员与老同志及其亲属亲切交谈,详细询问他们的日常生活情况、照护情况、健康状况、实际困难,逐一建档立卡,想方设法解决好老同志日常照顾、医疗护理、紧急救助等问题。当了解到95岁高龄的离休干部魏绪金有医疗费用不知道如何报销后,离退处的同志积极协调医院和有关部门,及时为他办理了报销手续。当了解到有的老同志不知道如何申请省直离休干部家护补贴时,工作人员及时编辑了相关政策明白纸,发到了老同志微信群,使更多的老同志都能更好对接社会化养老服务体系、用足用好国家民生保障政策。

走访中,工作人员还主动向老同志宣传党的二十大精神和全国“两会”精神,介绍全省卫生健康事业发展情况,把走访看望同送学上门、宣传党的方针政策紧密结合起来,切实让老同志感受到组织的关怀和温暖。

(本报记者)

青岛市老年旅游协会推出 11家“网红打卡必选景区”

本报讯 3月25日,青岛市老年旅游协会第二届会员大会暨换届选举大会在青岛山孚大酒店隆重召开,全市29家会员单位出席大会。会上揭晓了11家“网红打卡必选景区”,威海刘公岛景区、成山头景区、长岛景区、八仙过海景区、威海驱逐舰景区、赤山景区、南山景区、牟氏庄园景区、青岛啤酒博物馆、青岛红酒博物馆、奥帆景区成功上榜。

会议依据《章程》选举产生了青岛市老年旅游协会第二届领导班子,王建章当选新一届青岛市老年旅游协会会长,袁博华、刘红雁、杜善敏为副会长,李蓉为秘书长。王建章会长就5年来的主要工作和今后工作打算向大会做工作报告。青岛市老年旅游协会自2017年5月成立以来,制定出针对老年群体的一系列服务套餐,把康养和研学行程推向全国,目前和全国35家老年康养协会签订康养及候鸟式战略合作项目。

协会在下一步工作中将开展丰富多彩针对老年群体的活动,完善现有老年旅游产品,构建老年旅游品牌体系,规范老年旅游市场体系,构建老年旅游公共服务体系及老年旅游人才队伍体系,构建老年旅游消费促进体系以及成立各区的老年旅游协会分会。 (记者 **臧硕**)

军休干部进校园 传递“红色”接力棒

本报讯 3月21日,青岛市教育局、青岛市文明办联合启动青岛市“探寻红色印记 传承红色基因”主题教育活动。启动仪式现场,市军休服务中心军休干部志愿宣讲团成员、抗美援朝战争亲历者郑振华应邀出席,带领李沧路小学的少先队员们一同探寻了百年党史中的红色基因起点,献上一场精彩的“红色传承互动秀”。

“为中华民族伟大复兴而读书学习,这就是正确的政治方向。传承好这个红色基因就是同学们扣好人生的第一纽扣,同学们一定能成为拥有‘四个自信’的青少年!”郑振华说。

1951年,郑振华响应祖国“抗美援朝,保家卫国”的号召,应征入伍。他所在的部队在三年抗美援朝战争中,打出了一场场漂亮的战斗,有效地策应了朝鲜西海岸志愿军侧后方的安全。从军以来,郑振华先后经历十余场战斗,经受了血与火、生与死的考验,多次受到上级嘉奖,被评为“五好战士”“一级技术能手”“先进工作者”,荣立三等功。

2023年3月,青岛市军休服务中心军休干部志愿宣讲团再度出发,开启“红色传承进校园”志愿服务活动,用有血、有肉、有灵魂的宣讲和鲜活、优美、有深度的故事常态化、长效化延伸党史学习教育、深入学习宣传贯彻党的二十大精神,以红色教育力促青少年群体启智润心,培根铸魂。

(记者 **张磊** 通讯员 **潘紫乔**)

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

黄金搭档益生菌粉,半价团购半年量,
加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!

扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
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。

中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,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。

免费刊登 无偿服务
便民信息
联系电话
0532-82933068

转让

● 转让全新微波炉,300元;9成新折叠自行车,280元。电话:15866893309

● 转让拔罐器30元;炒锅40元;饮水机10元;折叠餐桌20元;亚麻双人凉席60元;不锈钢水壶30元;8成新电饭锅25元,均全新。电话:13370886272

● 转让全新旅行拉箱、梅花挂匾、书籍、小提琴、儿童滑板车、海燕牌收音机、电饭煲。电话:18661974921

● 转让全新未开封空调、两箱碗盆、家具等。电话:18363903961

● 转让西门子全自动滚筒上喷水洗衣机,300元。电话:13589223053

● 转让练习拳击设备一套。电话:15666790158

● 转让多种儿童车,电话:13605328128

● 转让平衡车、电动脚部按摩器、32cm×32cm圆桌布8个、白色布料。电话:13370841812

● 转让跑步机、按摩仪。电话:0532-84619389

● 转让全新12伏特轮胎充气机,有照明功能。电话:13206482474

● 转让手风琴,电话:13589234956

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。