2023年4月10日 星期一
编辑:臧硕 电话:0532-82933151 邮箱:643953975@qq.com
老年生活报

新老人·新生活系列报道③

董瑞娟:文艺长相伴 志愿绽芳华

青岛市65岁的董瑞娟退休后的生活就一个字——“忙”,忙着做社区志愿者,忙着穿梭在大大小小的艺术团体中排练、演出。在董瑞娟家里,记者看到了她的“宝贝”——中阮、柳琴、曼陀林、二胡……用她的话说,“只要是出声音的乐器,我都喜欢。”

拿起乐器 重拾爱好终圆梦想

据董瑞娟介绍,她从小就喜欢唱歌、跳舞、弹琴,但是因为条件有限,一直没有走上专业的道路。“我家姊妹5人,父母拉扯着我们不容易,没有额外的经济条件让孩子去学习。因为我小时候没有得到学习的机会,所以我女儿从小有想做的事情,拉小提琴、跳舞,我都尽最大的力量去支持她。”

“我是从50岁那年开始学中阮的,因为从小喜欢,感觉生意既要做,梦想也不能丢。我当时去青岛大学请了一名中阮专业的研究生每个周六给自己上课,因为有小时候的基础,乐感很强,学起来很快,大约学了一年就出师了。我觉得只要能学到东西,为自己的梦想投资,我一点也不心疼。”退休后,董瑞娟有了更多空闲的时间,她开始到文化馆、老年大学学习弹琴、跳舞,也算是圆了自己的文艺梦想。

乐善如施 社区奉献一呼百应

自己学到了本领,董瑞娟便开始在社区组织起了文艺志愿者队伍,带领喜欢文艺的老年朋友一起活动、参加演出。只要社区有文艺活动或者其他活动需要志愿者,董瑞娟总是第一个报名。开着自己的车给团友拉乐器,演出完成后请大家吃饭更是常事。只要自己喜欢、愿意干的事情,她从来不觉得自己付出得多,也不觉得累。凭着精湛的技艺和组织能力,董瑞娟成为了大家尊重、“一呼百应”的领头人。

经常有团队中的朋友对董瑞娟说,“感恩有你”。董瑞娟则跟他们说,“不要感恩有我,这是我喜欢做的。自己喜欢做的事情,对社会、对他人都有益处,何乐不为呢。”董瑞娟告诉记者,她家中现在姊妹4人,包括她在内,有3名党员。大姐退休后一直在做志愿者,这对家人也是一种无形的影响,姊妹们都自觉自愿地加入到志愿者的行列中。

舍得“投资” 敢于尝试不枉一生

与大部分老年人不同,董瑞娟是个特别舍得为自己“投资”的人。不委屈自己、愿意为生活品质花钱,是董瑞娟消费观念的一大特点。除了在兴趣爱好上的投资,董瑞娟在保健身体上也丝毫不含糊,定期保养身体、服用保健产品等,这对她来说都是对自己“好”的方式。

“现在有部分老年人舍不得吃、舍不得穿,更舍不得为自己的兴趣爱好投资,完全依附于、奉献于子女。我非常不认同这样的观点,我觉得老年人一定要对自己好一点,无论是给自己的健康还是兴趣爱好,一定要舍得投资。有了健康的身体和充实的精神,想干的事情一定要去干,喜欢的事物要去尝试,这样才不枉一生”。董瑞娟说。

记者 **崔佳佳**

特色宣讲唱响时代新声 让二十大精神入脑入心

本报讯 近日,青岛市老干部活动中心在多功能厅举办第一期“老干部大讲堂”《党的二十大精神解读》专题报告会,邀请中共青岛市委党校校委委员、青岛市宣讲团成员刘小利教授主讲,部分老干部代表和活动中心工作人员现场聆听了报告会,市老干部活动中心副主任武海燕主持会议。

刘小利从党的二十大报告概述、伟大变革、理论创新、使命任务等方面详细解读了党的二十大精神,系统说明了党的二十大报告是党和人民智慧的结晶,立意深远、理论厚重、振奋人心、催人奋进。

与会老同志们纷纷表示,要用党的创新理论统一思想、统一意志、统一行动,永葆老干部的政治本色,为奋进新征程、建功新时代继续发光发热、贡献力量。(记者 **臧硕** 通讯员 **李楠**)

银发挥杆展风采

2023年青岛市老年人场地高尔夫球赛举行

本报讯 4月7日,由西海岸新区老体协承办的“青岛市老年人场地高尔夫球邀请赛”在西海岸新区银沙滩高尔夫球场圆满收杆。来自青岛市6个市区的12支代表队150余名中老年运动员参加了本次邀请赛。

在开幕仪式上,西海岸新区老体协主席赵振全、青岛市老年体育协会副会长彭一念先后致辞。赛场上,运动员们心无旁骛、全神贯注,比赛紧张又激烈。优雅的身姿、潇洒的动作,尽情展示了老年人高尔夫球运动的无穷魅力。

经过两个多小时的激烈交锋,比赛圆满成功。闭幕式上,市、区老体协领导分别为获得团体优胜、优秀奖的西海岸新区二队、一队和胶州市、崂山区、即墨区、市北区、李沧区等市区队及前6名的个人颁发了荣誉证书。 (记者 **安娜** 通讯员 **张俊**)

让老年人享受更优惠的助餐服务

本报讯 为全面贯彻落实市委、市政府关于养老服务工作的部署要求,确保本年度养老服务重点任务高质量完成,日前,青岛市召开全市养老服务工作专题会议。

会议要求,要抓紧推进市办实事项目,确保街道级中心和养老服务站点真正能够为老年人所用,为老年人增福祉。要优化老年人助餐服务,让老年人享受更优惠的助餐服务,实现助餐服务全城通享。抓紧时间推进家庭养老床位适老化改造和居家上门养老服务,确保今年6月前完成全市目标任务。要保障各类政策落地落实,让各类政策真正惠及广大老年人。

(记者 **许瑶**)

做好老干部服务 深化保障体系建设

本报讯 4月6日,青岛市李沧区合并召开全区老干部工作会议、区老干部协会二届四次理事会、老干部志愿服务工作会议。

会议传达学习了全国全省全市老干部局长会议精神和区委书记张友玉关于做好全区老干部工作的希望和要求,总结了2022年老干部协会、老干部志愿服务和全区老干部工作情况,部署2023年工作任务。

会议强调,要突出抓好离退休干部党组织建设,深化示范支部创建,形成“示范一批、带动一片”的效果;深化服务保障体系建设,不断提高医疗保障水平和居家养老水平。扎实做好走访慰问、情感慰藉、助急解困等工作,着力加强组织领导和队伍建设。

(记者 **张磊**)

中老年人为什么要补充维生素C

中老年朋友随着年龄的增长,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,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VC片。

为了让读者朋友及家人补充维生素C,老年生活报康康商城限时团购一批南京同仁堂维生素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。

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。

免费刊登 无偿服务
便民信息
联系电话
0532-82933068

转让

● 转让多套进口西服,价格面议;进口西餐三件套,10元每套。电话:13953219037

● 转让全新跑步机、按摩椅。电话:0532-84619389

● 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

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。