



砥砺奋进三十年，三十年芳华正青春。4月28日，老年生活报30周年庆暨2023创意生活节将在海泊河公园红娘广场隆重开幕。约20家爱心企业现场服务、超千份游戏好礼派送、精彩节目展演、主题打卡墙创意呈现、趣味舞台有奖互动、爱心惠老电话卡……活动现场趣味十足，惊喜不断，多重好礼拿到手软。

爱心企业捧上大礼包

爱心企业温暖相伴，点亮银龄多彩生活。活动邀请四大主题品类、约20家爱心敬老企业现场暖心服务，养生理疗、爱心义诊，为您健康保驾护航；老年服务、适老食品，让生活更加惬意多彩；银行服务、适老金融，

匠心三十载 创新向未来

本报30周年庆暨2023创意生活节本周五开幕

护航银龄群体幸福晚年；养老公寓、康养地产，创新提升养老环境在行动……老年生活报携手敬老企业，用心用情为读者提供暖心的适老服务，满足广大读者追求美好生活的需求。

千余份童年玩具寻回记忆

秋去春来，岁月流转。30年前的春天，现在想来似乎还近在眼前。记忆中路边的报刊亭，总有一摞摞的杂志和报纸；巷子里的孩子，玩着玻璃弹珠、弹跳青蛙，或者踢着毽子。为与您一起寻回当年记忆，我们精心购买了千余份弹跳青蛙、套圈水机、竹蜻蜓、玻璃弹珠、鹅毛毽子等童年回忆小玩具，只为重现渐渐远去的儿时回忆，一同解开数字时代的浓浓乡愁。

现场办理“爱心惠老卡”现场

为提升老年人智慧生活体验，助力踏上“数字生活快车”，老年生活报将携手青岛联通公司推出“爱心惠老卡”办理活动，参与读者可持个人身份证现场办理“爱心惠老卡”体验5G的速度。现场更多优惠，等您来拿。

多个惊喜环节待您揭秘

活动现场，读者可领取专属游戏兑奖卡，在趣味体验中收获满满；参与趣味十足的套圈游戏，与大奖不期而遇；打卡新颖创意的主题墙，您就是全场最靓的“仔”；与主持人互动，上台炫个技、答题玩游戏，均可获得专属礼品；国风碗筷套装、精致旅行茶具，爱心企业携超多精美礼品到场……

更多让人流连忘返的活动环节，待您现场揭秘。

心怀热爱，踏梦而行。老年生活报30周年庆暨2023创意生活节向广大读者发出诚挚邀约，让我们共赴这场岁月之约，在探索中感悟时光赋予的一切美好。

活动时间：4月28日（上午9:00-下午3:00）；活动地点：海泊河公园红娘广场；咨询电话：186-6172-0287。公交线路：乘8、32、206、209、322、369、607路，沈阳路内蒙古路公交站下车，步行248米即到；乘326、371、371路专线车、765路，康宁路站下车，步行286米即到。地铁路线：乘地铁4号线，人民会堂方向，海泊河公园地铁站下车，B口出站，步行714米即到。（详见8版）
本报记者

过半数老人希望和儿女同住 不愿子女装监控“侵犯隐私”

本报北京讯 近日，中国消费者协会发布《2022年养老消费调查项目研究报告》。据悉，本次调查覆盖东部、中部、西部地区，选择在老龄化程度较高、养老机构众多的十个城市开展，分别为南通、大连、上海、沈阳、哈尔滨、重庆、北京、青岛、大理和郑州。

调查显示，居家养老是老人首选，对机构养老尚有多重顾虑。从养老方式观念来看，有53.81%的老人更希望和儿女家人同住养老，41.20%的老人在身体允许条件下，愿意居家和配偶或独自居家养老。调查数据显示，家政、清洁（24.6%），餐饮、老年饭桌（23.4%），社会交往（23.4%）是居家养老更需要的服务内容，其中80岁及以上的老年人更需要康复护理和日间照料服务。

调查还显示，医养结合服务较受欢迎；老年用品购物渠道受限，便捷化程度仍需提升；低龄老人升级型消费需求明显。另外，老年人倾向于“主动”选择在熟悉的环境中养老；近四成老人不愿子女安装监控，认为这样侵犯其隐私；近六成的老年人使用电子产品时存在困难，仍需更多的帮助。

中国消费者协会建议，应开展老年用品与涉老服务质量专项提升行动，加大高龄老人养老服务供给支持力度，构建老年消费便利圈，强化重点领域养老消费维权，改善老年消费维权环境。（王婧）

智慧课堂(129)

天气预报怎么查

马上就要到“五一”节了，出行别忘记看天气预报。4月26日10:30，智慧课堂开讲，教您如何通过手机轻松查看近期天气预报。欢迎扫码入群学习。



放大美好，品味春天

老年朋友追寻“诗和远方”

眼下，正是大自然最为绚烂的时刻，春暖花开的日子总让人心生向往，中老年人也不例外。欣赏沿途的美景，领略不同地方的风土人情，越来越多的老年人不再满足于散步遛弯、下棋、养花、跳舞等传统的休闲活动，放大春日美好，老年朋友更加注重追求诗和远方。



正在海边朗诵的刘婵荣。

惬意相聚，小资又浪漫

春日里的游玩方式有很多种，今年60岁的刘婵荣喜欢避开人群，走进自然里约会，“因为这不需要太隆重的仪式感，只需要好的天气搭配上好的心情，约上三五好友聚在一起，谈笑风生即可。”刘婵荣笑着说。

4月19日，记者与刘婵荣相约见面，碎花旗袍、复古中式立领、斜襟疙瘩盘扣，素雅又不失大气。是的，生活中的刘婵荣就是这样一位小资女性，把自己的生活过得有滋有味。

“寻一处幽静，揽一处清欢，让喜欢的事成为生活。”就是这条朋友圈吸引了记者与她见面。趁着青岛春光正好，刘婵荣不止一次地和好友相约踏青。说起踏青，刘婵荣装备很齐全，“夏威夷吉

他、萨克斯、音响、麦克、调音台、卡斯炉、烧水壶、吊床……”刘婵荣说他们都是好玩的人，平常小聚是经常的事，“老公弹吉他、吹萨克斯，我唱歌、朗诵，朋友间聊聊天、喝喝茶，合适的时机来一场户外烧烤。”她们把平日里的爱好融入进来，享受慢生活的这种节奏。

游大好河山，享多彩生活

“生活在大山里，种着茶、菜，吸着天然氧，神仙般的日子。”这是72岁迟女士发的朋友圈，4月15日，她跟老伴及几位好友从青岛出发外出游玩，追求诗和远方，至今依然在路上。

迟女士是个旅游爱好者，每次外出旅游甚至比年轻人都有精神。在她看来，旅游不仅愉悦了身心，还增长了见识、拓宽了视野。“常

听身边的老人抱怨退休之后感到无聊，我认为老年人要学会安排自己的生活，大千世界是多姿多彩的，要多走出家门，出去走走看看。”

迟女士告诉记者，自驾游、房车游等新潮游玩形式都是她和同伴想尝试的，“现在年轻人都打卡的‘淄博烧烤’我们也计划去尝尝，但我们不会赶在假期人多的时间。”石女士说，老年人有时间，无论从安全、舒适度还是消费成本等方面考虑，都应该错峰旅游。

“旅居”生活，放松又舒心

“虽然每次都参加老年团，但还是觉得旅行节奏快，非常疲惫。”过几天，河南浚阳65岁的余女士准备带着老伴去大理旅居游，迫不及待规划起“新生活”。之前有过旅居经历的余女士说：“我

更喜欢这样的旅游，节奏慢，体验深入，可以真正了解本地的风土人情。”

“一年有四个季节，每个季节去一个不同的城市。”余女士表示，旅居之前他会提前做好攻略，一般到了本地就能打听到很多公寓、民宿等，选好以后就安顿下来。“住下后可以在本地好好玩一下，还可以去周边游，每天买菜做饭，感受当地人的生活，也是为自己换一种养老环境。”

“下载了手机地图，不认识路就可以用软件搜搜非常方便。”余女士表示，老年人在决定要旅居游前一定要做好当地出行攻略，充分利用手机，学会在网上搜索信息，做好周全准备，旅居才能真正为老年人带来身心和生活上的放松。

记者 臧硕 许瑶