



乐龄唱响,讴歌时代点亮梦想

2023 青岛市中老年合唱艺术节暨首届“旅居康养”合唱大赛今起报名

本报讯 温暖歌声,记录青春荣光;奋进旋律,谱写时代华章。为庆祝本报创刊30周年,展示青岛中老年人的合唱艺术,丰富活跃广大群众精神文化生活,为2023中国山东(青岛)康养产业博览会广聚人气、打造品牌,由本报与青岛市养老服务协会联合主办的“乐龄唱响 点亮梦想”2023青岛市中老年合唱艺术节暨首届“旅居康养”合唱大赛启动,即日起开始报名。

据介绍,本次比赛将于青岛老博会期间(6月29日至6月30日)举行,凡队员年龄在40周岁以上的队伍均可参赛,参赛各队要求人数为15至45人(含领队、团员、指挥、伴奏),混声合唱、男声合唱、女声合唱均可。参赛作品主题积极健康向上,报名队伍将参赛队伍队名、队伍介绍、人数、节目名称、节目介绍、联系方式等发送至邮箱zlnhcj@126.com,并提供参赛作品的照片或

视频。合唱比赛是参与人数最多、参与面最广的活动。本届合唱艺术节共分为两场活动进行,在奖项设置方面将设置最佳曲目奖、最佳表演创意奖和最佳创作奖等,鼓励各参与团队开展形式新颖的合唱表演,全面展现中老年朋友的创新勇气和文化担当,以积极、乐观、向上的精神风貌,用歌声传递新时代的正能量。6月30日上午,将在青岛国际

会展中心1号馆进行颁奖仪式。本次大赛报名时间:6月14日至23日。报名电话:(0532)82933713、66610000。大赛地点:青岛国际会展中心1号馆(崂山区苗岭路9号)。乘车路线:乘地铁2号线到“苗岭路”站,换乘11号线到达“会展中心”站;乘坐321路公交车到“青岛博物馆”站,乘坐501路公交车到“会展中心”站下车等。(记者 许瑶)

短视频成银发经济营销重地 大叔大妈攻占“抖音快手”

本报讯 近日,《2023银发经济下的社交媒体营销》白皮书发布,据统计,中国老年网民的手机使用率为99.5%,老年人的线上活动大多都发生在各类社媒平台上。其中,短视频是老年人的最爱。60岁以上的网民中有80%平均每天会花1.5小时刷短视频。

许多老年人有视力和听觉退化等常见健康问题,而短视频拥有清晰的动态图像与声音,符合他们的使用需求。同时,短视频比纯文本和图像类内容更具娱乐性,能够更好地填充许多退休老人的悠闲时光。

“抖快”50岁以上的用户里,有28.8%人拥有2000元以上的网络消费能力。2022年底,老年人已成为社媒电商购买力增长最快的群体,推动了化妆品、服装和医疗保健等多个品类的销售额增长。

2人仅需2999元 含往返4张机票

昆明、大理、丽江豪华6日游特价倒计时

本报讯 6月13日一大早,青岛市市北区63岁何先生拨打本报(0532)82923151咨询云南旅游事宜。“看到咱们老年报组织的云南旅游性价比挺高,但我今年63岁,还能报名吗?”何先生问道。近日,本报联合云南晟景国际旅行社、倚天剑传媒推出昆明、大理、丽江豪华双飞一动6日游活动深受读者朋友喜爱,据相关负责人介绍,“2人仅需2999元,年龄限制在30-62岁之间,若超龄可按照不同年龄层次增加费用,63-65岁之间每人增加500元。”

为给本报读者朋友提供最大福利,活动直接与云南当地旅行社对接,省掉中间商,尽享昆明、大理、丽江豪华双飞6天5夜。石林国家地质公园、洱海、百亩花海、大理古城、拉市海风景区、丽江古城、玉龙雪山、蓝月谷、双廊观景台等精美景点一网打尽,充分领略七彩云南的魅力。

特价团:30-62岁,2人仅需2999元;若超龄可按照不同年龄层次增加费用;旅拍团(纯玩):62-70岁,4850元/人。余位少量,欲报从速,详情请咨询0532-82933151。(本报记者)

多数普通厕位难觅扶手,“方便之事”有安全隐患 公厕“适老化”还需“扶”老人一把

及街边多处公共厕所,却发现这些公厕内虽然不乏残疾人专用设施,但普通的蹲坑旁边均未安装任何扶手。6月9日上午近9时,某三甲医院门诊大厅内,已经坐满了等候就诊的患者。记者看到,每层楼的公共厕所,都由男厕、女厕和无障碍卫生间组成。无障碍卫生间内部设有坐便器、洗手盆、挂衣钩和呼叫按钮,坐便器两侧安装了方便行动的扶手。但普通女厕内,不管是坐便还是普通蹲位,周边墙壁上都没有安装任何方便行动的扶手。



位于栈桥广场上的公厕

本来就多有尿频尿急等问题,到了公厕“无障碍”受阻,一旦发生意外,危险性毋庸置疑。

当然,并不是所有的公厕都存在这种问题。6月9日下午,记者在位于市北区的贮水山公园公厕内看到,每个蹲位旁都安装了扶手,洗手台盆也有高低之分。“很方便,一个小扶手就能解决如厕大难题。”正在附近打牌的一位老人说道。

采访中,不少老人表示,公厕扶手“应装尽装”,而不是无障碍卫生间或厕位的“专利”。

厕所适老化“革命”应该“提速”

小公厕大民生,公厕“适老化”看似小事一桩,但却考验着社会的行动与爱心。本报特约评论员、青岛市社科院研究员刘同昌表示,在老龄化加速加重的背景下,实行厕所的适老化“革命”,应该“提速”。

随后,记者来到和医院相隔不远的某大型商场。这里的卫生间有专人负责打扫,卫生状况良好。但各个楼层上大小不一、厕位数量不同的普通卫生间内,依然是没有安装扶手。而除了一层外,其他楼层的卫生间甚至都没有设置无障碍间。

小扶手预防大危险

近年来,适老化改造有条不紊推进,尤其居家环节,有政府支持,有越来越多适老化产品问世,老人的居家生活越来越便利。可是,适老化改造的范围多局限在家里。

据报道,去年11月,在北京方庄体育公园的公厕内,83岁的谭先生如厕时突发不适,在蹲坑上站不起来,幸亏热心市民赶来帮忙,老人才得到及时救助。老年人

随着我国迈入中度老龄化社会,老年人用厕成为公厕服务的一大课题。近日,本报接到老人打来电话反映,现在的公厕虽说不少,但是有时他们用着并不方便。“公厕里缺少个扶手,有时蹲下时间长了,站起来确实有点费劲。”

记者日前探访发现,目前在公共场所的厕所中,方便老人蹲下起身的扶手“冷热不均”,公厕“适老化”之路还任重道远。

多数普通厕位难觅扶手

6月8日下午,位于青岛市市北区浮山后的富源广场上,聚集着不少在此休闲娱乐的老人,而随着附近学校放学时间的临近,在此等候接孩子的老年人也多了起来。位于广场东北角上的公厕,面积并不是太大,女厕共有四个厕位,只有一个无障碍间是坐便,且安装了扶手。记者看到不少老人前来“方便”,其中,不乏年纪偏大的老人。“一般情况下,不喜欢坐便,觉得不干净,但蹲坑旁边连个抓手都没有,有时起来蹲下都很费劲。”80岁的李阿姨告诉记者,自己就住在附近,这周围的很多公厕,包括商场里的厕所,都是类似这种情况。

根据李阿姨的反映,记者一连走访了医院、商场以