“没有最好只有更好”

老干部蓝信长:学以致用献余热

“新修订的《中华人民共和国妇女权益保障法》已于今年1月1日起施行,这是该法实施30年来的又一次‘大修’……”近日,在青岛市市南区金湖路街道延吉路社区的会议室里,几十名党员、居民齐聚一堂,一位精神矍铄的老者站在讲桌前,正慷慨激昂地为大家进行着讲解。这位讲课的老者,叫蓝信长,今年77岁。2007年退休后考过心理咨询师二级、社会工作师职业资格证书……至今一直服务社区贡献着自己的一份力量。“退休只是人生的一个阶段,而不是为社会作贡献的终止,人要不断学习,为社会作贡献,一个党员永远没有最好只有更好。”蓝信长说。

不断学习 古稀之年考取“三师证书”

蓝信长出生于1946年,从小就爱学习的他,忘不了那段艰苦的求学历程。1969年,蓝信长走进军营,度过了最美好的四年时光。“作为一名退伍军人,服务社区,服务居民是我一生的志愿。”蓝信长告诉记者,2007年,他从青岛双桃集团正式退休,为了使自己能获得更多回报社会、服务社区的技能,他几乎天天到图书馆读书,每天学习超过六个小时。“这些年,我系统学习了心理学、社会学、老年学、营养学、法律法规等学科,写了50余本近300万字的读书笔记。”蓝信长说,2008年和2009年他参加了国家心理咨询师的学习和考试,考取了国家心理咨询师三级和国家心理咨询师二级职业资格证书;2017年、2018年他参加了国家社会工作师的学习和考试,又考取了社会工作师职业资格证书。

“记得2018年的考试是在烟台进行的,当时考场里我是年纪最大的考生,考官知道我的年龄都很诧异,我清楚地记得我当时考了72分。”蓝信长笑着说,这些知识可以更好地帮助他人,贡献自己的一份力量。

学以致用 心理辅导救助轻生男孩

“考心理咨询师没有任何功利性的想法在里面,我就是想帮其他人解决一些心理上的问题。”蓝信长清楚地记得,2018年时,曾有一名12岁的男孩因家庭突发恶性事故,男孩把责任全部归结在自己身上,出现了轻生的念头。“当时社区找到我,希望我能为他作心理疏导。”

蓝信长告诉记者,他前期作了大量的准备工作,多次与这个孩子沟通交流,渐渐使男孩接受了家庭变故的事实,并能正确认识自我、理性看待自我。“现在,这个孩子已经是职校高二年级的学生了,前些日子我们还去看过他,在寄养家庭里生活得很好。”

这些年,蓝信长会定期到养老院、幼儿园、街道、社区进行义务讲课和辅导。2019年,他当选为市南区延吉路社区老干部协会党支部书记,成立了“为民解忧工作室”。“曾经有个80岁的老大姐到社区找到我,说孩子看不起她,她不想活了,我开导了她四个小时,她听进去了,现在我们经常联系。”蓝信长说,这些事给他特别大的触动,一定要把自己所学的东西用在那些需要帮助的人身上。

百姓宣讲 退休不褪色发挥正能量

“人退休了,思想不能退,共产党员的本色不能退,对党的忠诚不能褪,与时俱进的精神不能退。”这是蓝信长常挂在嘴边的话。

近年来青岛市市南区委老干部局积极引导离退休干部发挥政治引领力,使老干部们在实践活动中发光发热。作为市南区百姓宣讲团的一员,每个月都要到社区为广大党员上一堂党课。“讲课是我最擅长的事情,我有100多个讲课包,需要什么我就讲什么。”不仅如此,他还和延吉路社区党委一起撰写了《社区基层党组织建设探析》一文,提出了社区党建工作适应新形势的设想;撰写了《社区养老服务探析》一文,从社区养老、机构养老、居家养老等方面进行了分析并提出解决养老的设想,为社区下一步养老工作开展提供了借鉴和参考……

老骥伏枥,志在千里。十几年的坚守与付出,蓝信长赢得了社会和居民的认可。如今虽已古稀之年却壮心不已,“只要身体允许,我就会一直做下去、讲下去。人活着,总要做些什么,一名老兵就应该为国家社会多作贡献。”提起未来,蓝信长拍了拍胸脯,信心满满地说。记者 **许瑶**

300名华龄选手徒步“最美海湾”

本报讯 6月16日,由青岛日报报业集团主办,青报文旅联盟、山东省老年国际旅行社承办,青岛早报、青岛晚报·掌控传媒、老年生活报、中国银行青岛市分行协办的“华龄快乐健步行·健康生活伴你行”青岛市中老年徒步行活动,在第三海水浴场拉开帷幕,300名市民参与了本次活动。

当天8时25分许,徒步行队伍从第三海水浴场出发,沿着前海一线滨海绿道一路行进至五四广场,其中,活动沿途在天地间雕塑、青岛市妇女儿童活动中心、音乐广场设置的3处打卡点给徒步行增添不少乐趣,大家纷纷用手机拍照、拍视频记录“打卡”记录。

现场中国银行工作人员除了做好活动保障工作外,还对参与活动的市民普及金融知识。中国银行青岛香港路支行副行长姜亚楠表示,中国银行将养老金融作为全行战略工程,通过打造专业化企业年金、个人养老金服务,推出老年版手机银行等方式,助力岛城银发人群老有所学、老有所养、老有所乐、老有所得。“希望以本次活动为带动,能够在全市形成人人参与的全民健身浓厚氛围,我们将继续为岛城银发事业繁荣添砖加瓦!”姜亚楠说。

8时40分左右,参赛选手们陆续到达终点,每人获得了一份精美的小礼品。率先到达的邓广林先生兴奋地说:“走得快慢不重要,参与才最重要!”八大峡户外运动队张女士说,“这次活动非常有意义,青岛有着世界“最美海湾”之称,徒步行的三公里相遇、叙旧、打卡,人们欢愉的笑容与清凉的海风相遇,青岛美好尽收眼底,收获满满。” **(邹忠昊)**

免费刊登 无偿服务

便民信息

联系电话

0532-82933068

转让

● 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

● 转让缝纫机、撬边机、万能撬边机,电话:15866845238

● 转让双水平全新呼吸机,电话:18953200917

● 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8成新鱼缸,电话:13708969728

● 转让全新家用净水机、进口按摩浴缸、暖气片。电话:15092173658

● 转让1.2米×2米全新乳胶床垫,电话:13589324779

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

求购

● 求购12寸空气炸锅,电话:15966946852

● 求购缝纫机,电话:13210839926

● 求购轮椅、护理床、冰柜。电话:0532-83732598

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。

金榜题名季 联通来相伴

6月毕业季,又有大批考生结束考试,开始向往的假期了,很多学生家长们也在考虑送给孩子一个既实用又惊喜的礼物,那么一台新的5G手机,一定是这个假期必不可少的礼物。如果您考虑购买一台5G手机,那么来联通营业厅吧,畅享购机好礼,还有惊喜优惠。

青岛联通营业厅集合了国内外主流手机品牌:华为、荣耀、VIVO、OPPO、小米、苹果,各种型号各种价位各种款式,可以满足您的各种需要。这个假期的购机活动,青岛联通为中高考考生准备了八重好礼,持中高考准考证进厅可得:一重礼,购机礼,购手机得专属礼品;二重礼,直降礼,购手机最高直降2500元;三重礼,新品礼,购新品手机得好礼;四重礼,会员礼,购手机得会员权益包;五重礼,靓号礼,购手机得尊享靓号;六重礼,换新礼,手机以旧换新可增值;七重礼,专属礼,办全屋光宽带的专属礼;八重礼,好运礼,进厅办理业务参加抽奖活动。

暑期购手机,不仅品牌多,还有多款新品手机;办宽带,全屋光宽带千兆全覆盖;选新号,985/211学霸专属靓号随心选,更多新款5G手机可进厅体验选购。

咨询热线:13210092766晓楠(同微信号)。

营业厅地址:青岛市市北区台柳路278-1号联通新都营业厅。 **晓楠**

晒倍优

——全民健康生活倡导者——

光微生物科技有限公司的实体店——晒倍优甄选拼团是一家线下拼团连锁实体店。以“好晒,优品,惠生活”为理念,做您贴心的家庭营养管家,为您全家制定科学的营养解决方案,帮您实现米升级,蛋升级,奶升级,全家营养升级。

我们的商品,采用厂家源头直供,从田间到房间,从枝头到舌头。甄选好货,一起拼,拼品质,拼服务,拼价格,通过拼团的方式让更多的家庭花更少的钱享受更优的生活。让您全家可以得到优质的商品,团购的价格,感动的服务!

经营南北干货、米面粮油、滋补用品等,晒倍优甄选可以为您做到日常生活所需一站式购齐,尤其是可以吃到国晒中心富有机晒种植基地直供的蔬菜水果和米、蛋、肉!

地址:青岛市市北区姜沟路22号
电话:186-7861-2059

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。