

● 转让防褥疮气垫床,9.5成新,600元。电话:13070842577

● 转让电钢琴,9成新,原价5000元,价格可议。电话:15166039873

● 转让电动缝纫机、上海牌把边机、儿童电子琴。电话:13176500325

● 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

● 求购护理床,电话:13210100959

● 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。

● 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。



西海岸新区人社局开通的线上职业技能培训直播平台,正在讲授育婴师的服务技巧。

为生活得更有尊严更有价值:

## “50+”,二次创业再出发

记者 王丽洁

“前程无忧”招聘网站前不久发布的《2022老龄群体退休再就业调研报告》显示,有68%的老人退休后再就业意愿强。他们的驱动因素是为了自我实现、补贴家用和社交需求。

在我国,不少人年过五十就退休离开工作岗位。这时是选择安享晚年,还是继续学习技能找份工作,在职场上继续彰显人生价值?记者在采访中发现,虽然前者占退休人群中的大多数,但后者人数也越来越多。特别是庞大的“50+”人群中,不少人通过职业培训后二次创业,重新走上了工作岗位,特别是一些女性,巾帼不让须眉,她们踔厉奋发,书写了一个个励志故事。

### 1 54岁学理发:想回村里开个理发店

7月3日,莱西54岁的张女士来到位于青岛市四流南路的一家美发学校报名学习。她选择的是为期四个月的“全科理发”职业培训。“我想着学完了就在我们村里开个理发店。这样也不会觉得孤独。有人来理发,村里的人聚在一起还能拉拉呱儿。这个年龄,孩子都不在家,每天光玩、看电视没意思。”7月5日,记者在该校采访时发现,张女士是唯一的“50+”学员。

还有一年才“退休”,她就转战这所职业技术学校给自己“充电”。问其原因,原来张女士一直从事建筑行业,这几年建筑业不景气,她的收入也随之减少。为了寻找出路,也为了让自己的退休生活“有事可做”“有钱可赚”,她选择了“学习理发”。张女士认为,“现在购物都流行网购,干啥也都是线上就能搞定,但‘理发’却只能线下。”

有了对就业市场的分析,再结合自己的兴趣爱好,张女士毅然决定去青岛学理发。“我一来就交钱报名了,包括住宿费。”事实上,从莱西

到青岛,乘公交车来回一趟约3个多小时。如果为了节省费用,张女士本可以选择“走读”,但她却坚持“住集体宿舍”,“这样安心,要学就认真地学。我这个年纪不比年轻人,就是认真学也未必学得好。”

对张女士报班学理发,家里人的态度出奇地一致,那就是“支持”。“儿子说,妈,你学会了先在我头上练习练习。剪得好,可以当第二职业。全科学下来就能开店了。”刚刚学习了3天的张女士对她的“新生活”满是欣喜与期待。“来学习的大部分还是年轻人,我和他们在一起学,没有压力,学好了说明我脑子快、手快,学不好,那也属正常。”快人快语的张女士很享受自己重新当回学生。

至于以后如何开店,如何盈利,张女士说“边学习边考虑吧”,她坚信——“这个职业永远都‘有饭吃’,是个人都有理发的需求,属于刚需。不像其他有些职业,上网都能搞定,但上网理不了发,理发必须有实体店。”

### 老年人购买5G手机

老年人选择5G手机,主要是价格优惠,性能高,拍照清楚,最好声音大,续航时间长,那么今天给大家推荐这款VIVO Y35m手机,这是一款适合家里老人、孩子使用的千元5G手机。

推荐VIVO Y35m的第一个理由:5000mAh大容量电池。Y35m搭载了5000mAh大容量电池,配合15W闪充,5G时代拒绝耗电快续航短,大电池带来强劲续航,让你时刻

### 推荐VIVO Y35m

在线。

推荐VIVO Y35m的第二个理由:8GB+128GB运存组合,超能装,超流畅。强劲八核芯,畅游5G网络。

推荐VIVO Y35m的第三个理由:1300万后置影像。前后摄像头都支持超级夜景,在光线不足的环境中也能优秀捕捉到夜晚的美好景观,日常拍照更是即刻拍出出彩大片。

VIVO Y35m,高标品质,严苛要求,经久耐用,暑期到联通,还有预存话费送手机,买手机送流量包的优惠活动,快来联通营业厅咨询办理吧!

营业厅地址:青岛市市北区台柳路278-1号

营业厅电话:053266012321

### 人到老年增加骨密度

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

### 2 52岁育婴师:为体现价值也为将来“科学抱孙”

头一回做育婴师的白丽峰正式上岗有2个月。52岁的她对这一新职业充满了工作激情。2个月前,白丽峰自掏腰包6000多元学习了“母婴护理、早教、育婴师”等课程,两个月后,她当时投资的学费已经回本,并有了不错的月薪,这让她觉得当初的培训费“花得很值”。

#### “50+”的未来生活展望: 有事做、有钱赚、有奔头

事实上在此之前白丽峰已经有一段时间没有稳定的收入了。这也是她在市场上寻寻觅觅后选择“育婴师培训”的原因之一。“我在家待不住,仿佛与社会脱节了,想来想去,还得想办法融入社会。”白丽峰虽然没有太大的经济负担,同时再等几年就能领取稳定的退休金,但她在“上老年大学”还是“上职业培训学校”之间,选择了后者。“上老年大学,属于修身养性,消遣型的。我还是希望找一份工作,并不是说非得挣很多钱,而是‘有事可做’,不管是大事还是小事,有事做就有奔头。”白丽峰对自己当下以及退休后的定位很清晰:有事做、有钱赚、有奔头。

身边有朋友做育婴师,觉得很有趣,就建议白丽峰试试。“我原本就对幼儿教育感兴趣,当看到‘育婴师培训’的广告时,毫不犹豫就报名了。”

#### “50+”的职场新体验: 失之东隅,收之桑榆

白丽峰做育婴师之前,一直做销售,房地产销售、花卉销售等都是她的销售范围。但由于

### 还得用氨糖软骨素

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者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!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

房产市场趋于疲软,再加上“我的性格其实并不太适合做销售,所以难做到‘出类拔萃’”。而在接触了育婴师之后,她发现这个职业反倒更适合她,“我喜欢与小朋友打交道,每天都很快乐。”此外,白丽峰去工作的家庭一般都是年轻人的家庭,这让她有机会了解30岁上下的年轻人的想法。

“现在30多岁的人的生活态度比我们50多岁的人更潇洒。我们好像负担很重,每天为家庭、为别人付出,很少有时间享受生活。他们却很想得开,‘我有我自己的生活,哪怕就是带孩子的同时,也不忘做我喜欢的事情。’”白丽峰坦承,像她这个年龄的人是做不到“有了孩子,该玩玩”,“我年轻时可不是这样。他们信奉的是:专业的事情交给专业的人去做。”也正因此,作为育婴师的白丽峰赢得了年轻夫妇的信任。

这两个月的“职场新生活”让白丽峰愈加感到——“失之东隅,收之桑榆”。对从事了几十年销售工作的她而言,成为一名育婴师打开了她后半生的职业新生涯。

#### “50+”的职场发展空间: 既为自己也为孩子

白丽峰目前的工作是照顾一个2岁的宝宝。“一日三餐无须操心,家里老人管做饭,但不管带孩子。我不用做饭,只管带孩子。”白丽峰告诉记者,她主要负责生活照料和开展一些早教活动。“我要围绕不同年龄段的宝宝,制定适合的早教内容。比如2岁的宝宝在大运动方面应该达到什么目标,我就朝着这个目标设计游戏,对宝宝进行这方面的培养,包括认知方面、语言方面、英语方面、绘画啦、音乐方面的启蒙。”这些带孩子的技能,在“育婴师”出现之前,大部分都是父母或家中老人亲力亲为。白丽峰在接受培训时就遇到过几个大姐,“他们学习的目的就是为了帮带孙辈。这也给我一个启示,等我有了孙子孙女,我就辞职不干了,专门回家带孩子。那时候的我就更专业了。”

白丽峰认为,育婴师的工作不仅是她个人价值的体现,也是为其人生的下一步提前作准备。

青岛乐康  
中医老年病医院  
静脉曲张  
专科门诊

电话:159-5421-3339

地址:青岛市南仙居路10号

鲁中医广【2023】第0222-003-3702号

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城乐康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:215,206,218,220,25,32路到延安三路南九水路下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104路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。

乘车路线:215,206,218,220,25,32路到延安三路南九水路下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104路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。