

余热未尽献 老骥不偷闲

——记青岛市市南区香港中路街道香港路社区老干部志愿者服务分队

② 退休不褪色 余热映初心

“做志愿者这么多年,其实最难忘的还是疫情那三年。”王国军告诉记者,面对突如其来的疫情,香港中路街道招募党员志愿者,很多老干部都在第一时间报名了。不仅如此,香港路社区第十四片区还在党支部书记张其秀的带领下,成立了党员先锋岗,以实际行动传承老党员精神。

有一份力就出一份力,有一点光就发一点光。王国军告诉记者,这么多年,也会有人问他做这些事是图什么?“我认为作为一名党员,就要有理想、有信念,还要有奉献精神,这样的人生才有意义。”

王国军说,这些年做志愿者,他得到了家人的全力支持,不仅如此,身为社区楼长的妻子刘洪干还主动加入其中,夫妻合力,组成“最美夫妻档”。而唐树朋的孙子也在放假期间,穿上红马甲,和爷爷一起执勤巡逻。“志愿服务从娃娃抓起,通过以老带小的方式,让志愿精神一代代传承下去。”唐树朋说。

近年来,青岛市市南区委老干部局积极发挥老干部志愿者的作用,规划、组织老干部志愿者活动,指导基层老干部志愿者组织开展工作,为市南区经济社会发展作出积极贡献。当记者问起这些事还能做多久时,已是古稀之年的老人不假思索,“不到九十九,谁也不会走。”王国军说,“我们要积极发扬志愿者的奉献精神,退休不褪色,离岗不离党,为市南区建设新时代社会主义现代化国际大都市样板区贡献我们的银龄力量。”

记者 许瑶



“大爷,去情人坝应该怎么走?”“顺着这个桥过去,进入奥帆中心,然后……”近日,在位于青岛市市南区五四广场附近的彩虹桥上,今年75岁的王国军正在给淄博来青旅游的游客指路。自8月3日起,他和香港中路街道香港路社区老干部志愿者服务分队的志愿者一起,每天在附近执勤巡逻,开展交通秩序维护、文明引导等志愿服务,以余热映初心,用生动的实践,书写退而不休、奉献不止、老有所为的新篇章。

**志愿服务
1 让退休生活有意义**

“我们都是香港路社区老干部协会的志愿者,也是邻里情志愿者协会会员,2019年,在市南区委老干部局的指导下,香港中路街道香港路社区成立了老干部志愿者服务分队,“我们义不容辞地成为一份子,感到很光荣。”香港中路街道香港路社区老干部协会党支部书记、会长王国军说,他和张其秀、唐树朋、尹爱芳几名老党员都已是近二十的老志愿者了,“很感谢老干部局、街道、社区为其搭建起这样一个平台,让他们在退休后能做一些有意义的事情。”

记者 许瑶

7斤海参999 9年大连野生鲜食海参 9斤仅需1998

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。

2、大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整,口感更好,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高挡沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

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。

只为社区老人“有事方便找” 他的手机号成了“助老服务热线”

我们听说过有“为民服务公开电话”,这是专门受理热线事项的公共服务平台。然而,你听说过为了解决“社区老人的生活难事”把自己的手机号公开的吗?在青岛市江苏路社区,就有这样一位热心人。他这么做,只为那些孤寡独居的老人“有事方便找我”。



私人电话,成“服务热线”

宋金亮的手机号不是被动公开的,而是他主动告诉老人的。

这还要从疫情期间说起。那时,有的老人不能出门,但需要有人帮拿药,或需要有人帮买菜。孩子住得远,来回又不方便,怎么办?同住一个社区、69岁的宋金亮听说后,就会第一时间帮老人做这做那。再后来,老人家里的灯坏了,水龙头坏了,煤气灶坏了,他都会去修……这些修修补补的差事好像没他不会的。原来,宋金亮是钳工出身,擅长修理各种家伙。“难者不会,会者不难。我毕竟是干钳工的,这些修起来都很简单。”当周围人向记者提起他为老人所做的这些好事时,宋金亮却笑着摇摇头,示意这没什么。

帮老人的次数多了,宋金亮觉得,老人每次遇到困难会先找社区,社区再找到他,这样的“求助路线”有点“绕远”,“干脆把手机号给他们,让他们随时能找到我。”就这样,随着宋金亮帮助过的老人越来越多,他的手机号在江苏路街道就成了“公开电话”。同时,他还与这些孤寡老人建立了私人微信,同样也是为了“找他方便”。

乐于助人,缘于家风的传承

宋金亮还是江苏路社

区一幢居民楼的组长,负责着85户家庭的生活杂事。“老人无论遇到什么困难,都习惯了找我。他们一叫我,我就赶紧过去”。这种随叫随到的“助人精神”很快就传播开来,他的手机号也被辖区外越来越多的居民知道了。“找你的人那么多,电话响个不停,不打扰你的生活吗?”宋金亮则实话实说,“有时候会,事情太多忙不过来时,我就告诉对方,明天再去。”

说归说,做归做。实际上,宋金亮经常是放下自家的事,先顾别人的事。“我家里的事可以先放放,但别人求上门来了,就必须先去看。除非是我做不了的。”宋金亮的处事原则是缘于母亲的身教。“我母亲以前是社区干部,她就喜欢助人为乐。所以我从小受她的感染,也喜欢帮忙。”

乐于助人的,还有他的老伴。两人年轻时都是学磨具出身,是一个班组的成员,在一个单位上班,从一个单位退休。“她也乐于助人,所以我出去忙活别人家的事,她从来不说什么。”提起老伴,宋金亮的眼神里满是欣赏与骄傲。有着共同的职业,又有相似的爱好,更有相同的价值观……这样的夫妻同心,让宋金亮的助人之路越走越宽广,也越走越快乐。

记者 王丽洁

智慧课堂(147)

网上订酒店 出行更方便

中秋、国庆假期将至,外出旅游已经被很多人列入计划之中,各地酒店预订迎来热潮。网上预定酒店,既能享受优惠的价格,还能找到合适的住所,节省了时间。9月27日,本报智慧课堂将教大家具体的操作方法。

