

转让

● 转让全

新眼部按摩仪，
20元；全新酸奶机，
20元。电话：
18562691569● 转让近
全 新 电 动 轮
椅 ， 电 话：
18561577025● 转让滚
筒洗衣机，电话：
15005428837● 转让 9
成新电烤箱，原
420元，现300
元；全新不锈钢
板材，300元，价
格可议。电话：
13573868717● 转让全
新苏泊尔压
力锅、全新飞利
浦蒸汽电熨斗、
女士41码黑色
皮鞋。电话：
13658678072● 转让全
新轮椅，电话：
15806560552● 转让除
湿机，电话：
13235326192● 转让全
身按摩椅，9.5
成新。电话：
15092361968● 转让纯
毛地毯，6尺长5
尺宽，价格面
议。电话：
13210217578● 转让艾
草凉席，1.8米×
2米。电话：
13210125167

求购

● 求购冰
柜，电话：
13310672857● 求购护
理床，电话：
0532-82802898

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。

话传统、谈复兴、聚力量

青岛市委老干部局开展专题调研

按照中组部和省委老干部局工作布置,今年以来,青岛市组织全市各级老干部工作部门在广大离退休干部中开展“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研,通过座谈研讨、电话访谈、主题征文等形式,深入广泛听取老同志的感受体会和意见建议。

青岛市卫生健康委员会原党委副书记孙敬友:近年来,青岛市抢抓深化中医药综合改革的发展机遇,启动国家中医药综合改革示范区建设,中医药的传承发展迎来了新的机遇、焕发了新的生机。

青岛市政府办公厅原二级巡视员刘青海:中华优秀传统文化传承发展工程深入实施,国家文化软实力的根基更

为坚实,42个非物质文化遗产项目列入联合国教科文组织名录、居世界第一,一系列重大外交活动和文明交流互鉴全方位、多角度向世界介绍中国经验、传递中国声音,持续扩大中华文化国际影响力。

市南区老干部协会理事、区委历史城区保护发展工委原书记、一级调研员黄国辉:近几年,市南区围绕“时尚引领,经济繁荣,文化回归,民生改善”工作目标,振兴街区、改造里院,兴办特色市集、节庆活动,始终坚持保护与发展并重,传承与时尚交融的原则,历史城区保护更新工作取得显著成效。作为老干部要讲好老城区的故事,为老城区的复兴发展凝心聚力、贡献力量。

城阳区惜福镇街道机关离退休干部党支部书记傅贞辅:作为一名退休干部,我们有责任和义务将优秀传统文化传递给后代,鼓励他们在日新月异的社会中寻找自己的文化根基。我们可以通过学习传统文化知识,了解传统文化的内涵和精髓,让它在我们心中生根发芽。

莱西市退休教师、“全国最美家庭”获得者昌德松:要在中小学校加强青少年思想政治教育和生活实践教育,大力开展典型模范人物的宣传,充分发挥“五老”优势,抓好青少年爱国主义教育,引导其树立正确的价值取向,培养德智体美劳全面发展的新一代。

本报记者

退而不休 奋斗不止

——记离休干部党支部书记王大义

曾被评为“全国劳模”的离休干部王大义今年92岁。他曾在西藏工作多年,深入农村牧区为藏区群众送医送药,创建卫校,培养了大批少数民族医务人员;调回青岛后,继续在医院工作中创造新业绩;离休后,又满腔热情投身老干部工作。日前,记者采访了依然走在奋斗路上的老干部王大义。

退而不休: 以医生本色融入“社会角色”

一身白大褂,一生从医路,离休后的王大义十分注重老同志们的身体保健,“自己不遭罪,儿女不受累,节省医药费,和谐全社会”是他一直提倡的观点。离休后的王大义利用医务工作者丰富的医疗保健经验,每月编写一期《健康寄语》,发给大家,让他们重视自己的健康保健;组织开展离休干部养生保健经验交流会,座谈、交流养生保健经验;坚持每天清晨带领社区居民做医疗保健操……“每天我自带小音箱带领大家做操,周边居民都很喜欢,顺便带着理发工具,义务为大家理发。”王大义说,“时常就想着我能为大家做点啥。”他从医院离休后,一直都以医生本色融入“社会角色”。

养生有方: 打造阳台上的思想“后花园”

“饮食有节,起居有常,不脱离群体,做事不慌不忙,做到心胸宽广,坚持自己爱好。”这是王大义多年来一直向大家传递的健康理念。

王大义今年已92岁的高龄了,但他的声音依旧洪亮,人也非常精神。“现在的生活自己管自己没问题。”王大义笑着说,“每天上午在家打开电脑,看看新闻、关注下股市,下午去楼下广场找老伙伴们聊聊天。”除此之外,他还喜欢在阳台上养养花、种种菜,通过给花草松松土、浇浇水让自己放松,那里就像他思想的“后花园”,既能给予自己清幽,也能给予自己安慰。

记者 臧硕

扫码观看更多精彩视频



奋斗不止: 带领老干部坚持学习

作为青岛市中医医院(市海慈医院)离退休干部党支部书记,王大义引导老同志们关心医疗事业发展,学习新闻,“每天我拿出固定时间打开电脑浏览各种新闻,思想要跟上。”王大义说。支部每月14日集中学习,“前段时间我们还商量针对年龄大的、不方便出门的老同志们,建议固定保健大夫,有情况直接联系自己的保健大夫。”王大义说。

王大义积极带头勤于笔耕,组织有写作能力的老同志撰写调研报告、回忆录、论文、散文、诗歌等,他自己出版了《风云往事》一书;关心下一代,建立慈善捐款活动。王大义说,虽然年龄大了,但他仍决心在有限的余生,继续为社会做出一些力所能及的事。

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!



① 0532-80632815 400-6179-028
② 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。



爱满敬老月 温情暖金秋

主题党日“走心”

本报讯 近日,青岛市委统战部离退休干部党支部与共建支部市南区八大湖街道退休干部党支部赴莱西市党性教育基地开展“学思想、强组织、建新功”主题党日活动。

在后堤新村前后村,老党员们了解新村党支部

建设、农业生产、农民增收等情况;在水集街道产芝村,大家参观了村史展览馆,调研了休闲农业项目开发情况;在“莱西会议”专题展馆,老同志们认真聆听“莱西经验”生动实践,表示新时代要继续深化拓展“莱西经验”,推动乡村全面振兴。
(本报记者)

参观考察重信念

本报讯 近日,青岛市中级人民法院组织开展敬老月主题活动,组织80余名离退休干部到西海岸新区观摩学习。中院党组成员、政治部主任文冰峰,黄岛法院党组书记、院长曹伟及有关人员参加。

离退休干部先后参观

了青岛港自动化码头、黄岛法院自贸区法庭、灵山卫街道星光岛社区党群服务中心等,对近年来我市发展的新变化新成就倍感振奋。大家一致表示将离岗不离党、退休不褪色,一如既往地关心支持法院各项工作。
(本报记者)

乐动重阳享健康

本报讯 敬老月期间,青岛市市南区老干部局在浮山森林公园举办“乐动重阳 趣享健康”——市南区第九届退休干部趣味运动会。全区近300名离退休干部参加活动。

趣味运动会将党的精

神谱系与老年人身体特点有机结合,沿着蜿蜒绿道,注入红色因子,精彩设置了“红军的扁担”“枪林弹雨”等4个趣味项目,在确保比赛性、竞技性、运动性的同时,又增添了学习性、趣味性、互动性。
(本报记者)

慰问关爱暖金秋

本报讯 近日,李沧区委老干部局、区老干部志愿者服务总队走进区社会福利院,开展“情暖金秋 爱在重阳”敬老月慰问活动。

慰问演出中,“鲍秀兰爱心工作室”老干部志

愿者为老年人带来了《爷爷奶奶和我》、二胡独奏《赛马》等丰富多彩的文艺演出。演出结束后,区委老干部局探望了福利院的老年朋友,并送上了慰问品。
(本报记者)

荣退仪式绽芳华

本报讯 近日,2023年度城阳区退休干部荣退仪式在城阳区人民会堂举行。区委书记吕鹏出席仪式并讲话,区委副书记田青松,区委常委、区委办公室主任甘荣,城阳公安分局党委书记、政委姜巍参加

仪式。

本次荣退仪式以“初心永驻 礼敬芳华”为主题,现场荣退干部回顾了自己工作经历,年轻干部代表向荣退干部致敬祝福。与会领导为荣退干部代表颁发纪念盘,并合影留念。
(本报记者)

联通美好 “银龄专享”数智生活

中国联通为进一步拉近老年群体与数智生活的距离,对助老服务进行体系化升级,发布“银龄专享”服务计划,涵盖便捷服务、温情陪伴、智趣生活三个方面共10项服务举措,打造“银龄专享”的数智生活。

便捷服务方面,中国联通在四大服务触点为65岁以上老人提供专属的舒心服务:10010热线直达人工服务、营业厅设立智慧守护中心、中国联通APP便捷无忧服务、智家工程师优先上门。

温情陪伴方面,中国联通提供三大通信贴心产品,帮助银龄用户用得起、用得好信息通信服务。

智趣生活方面,中国联通提供三

方面暖心关爱服务,包括银龄公益大讲堂、银龄文娱乐、互助养老社群服务,为银龄客户提供多层次、广覆盖的知识科普,辅导老人使用互联网。

青岛联通新都营业厅是联通助老示范厅,老年人进厅咨询购买手机,办理宽带,都会给与贴心服务,同时营业厅还经常组织厅内、厅外的助老活动,欢迎各位老年朋友参加。欢迎拨打营业厅电话咨询并到厅办理。

营业厅地址:青岛市市北区台柳路278-1号
营业厅电话:13210092766 晓楠


信息真实性由
提供者负责,请
读者慎重选择。