

转让

● 转让把边机、按摩椅。
电 话 :
15953212276

● 转让全新十字绣《清明上河图》, 1.8米 × 0.91米, 2500元。电话:
13656392422

● 转让9成新麻将桌, 150元; 9成新两层带楼梯木床, 原价2000元, 现400元。电话:
13573868717

● 转让轮椅, 电 话 :
17685878296

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电 话 :
19953285004

● 转让男黑色厚呢子上衣带帽子, 原价2000元, 现价500元; 全新腕式电子血压计, 50元。电话:
13964228933

● 转让新科家庭影院信箱(5件套)180元, 小电饭煲15元。电 话 :
13370827932

● 转让家用净水机、按摩椅、按摩浴缸。电 话 :
15092173658

求购

● 求购缝纫机, 电 话 :
17561942839

● 求购冰柜, 电 话 :
13310672857

● 求购护理床, 电 话 :
0532-82802898

● 求购护理床, 电 话 :
15621022978

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。

新年送日历 祝福暖寒冬

本报敬老传万家活动举行



队员们的积极性都很高。”兴华路惠民艺术团团长王英说。

爱心企业为活动助力

本次活动,得到了众多爱心敬老企业的大力支持。记者在现场看到,尽管天气寒冷,但华夏银行青岛分行、城润家颐养社区、天道中医、康品优选、宏远健康颐养中心、盛欣养老公寓等企业的展位前都挤满了前来参加活动的老人。他们为广大老年朋友提供了养老咨询、适老金融、爱心义诊等方面的服务,满足了大家多样化的养老需求。

“现在身体还可以,还没具体考虑住养老院的问题,但今天正好看到有这么多养老机构在,就想提前了解一下,其实周围很多邻居也都挺关注的。”76岁的苏先生说。在活动现场,城润家颐养社区、宏远健康颐养中心、盛欣养老

公寓等机构展位前,前去咨询的老年朋友络绎不绝。“现在住养老机构也是大趋势,听了工作人员的介绍,好像对以后的生活也没有那么害怕了。”苏先生笑着说道。“大叔,您的血压是不是挺高的,平时要少生气,应该按时去体检,有时间去查一下肝胆怎么样。”在天道中医展位前,医护人员在为一位老人把脉后,对老人的健康提出了建议。华夏银行青岛分行的工作人员携带了大量理财宣传单,帮助老年朋友科学规划财产。在康品优选展位前,工作人员向老人普及常用知识,“我们有线上线下两种形式的课程,就是要告诉老年人健康科普知识,帮助老人真正去调理身体。”

忠实读者送上新年祝福

“我们老两口都是老年生活的忠实读者,在报纸上看到今天的活动,

我们就来了。”活动现场,很多和老年生活报结缘十几年的老读者纷纷赶来。今年67岁的张桂欣笑称,每天起床第一件事就是看报纸,积极参加老年生活的各项活动,已经成为她和老伴生活的一部分。“报纸上的内容我是一期不落,明年的报纸我已经续订上了,希望老年生活报越办越好,也希望所有的老年朋友生活一切都好。”

同样来参加活动的老读者还有68岁的刘兆贤,家住胶州的他乘车两小时赶到活动现场。“我看老年报已经有近十年的时间了,最喜欢的就是健康版面,还有咱公益养生群的健康内容,我天天跟着学习,对我们老年人益处很多。”对于即将到来的2024年,刘兆贤表示“身体健康”是最大的愿望,“国泰民安,身体康健,快快乐乐,长寿延年。”

记者 许瑶

与网友分享幸福“食”光

老年博主为何迷住年轻人

如今,时髦的互联网上,老年自媒体博主并不少见。但“健康真好”显得特别。博主是一对老夫妻,从2021年4月写下日签以后,就在小红书上记录他们的日常,如今已经发布了上千条笔记——一张餐食照片,一段文字介绍,再加上不变的“这里是温暖屋”结尾。这样朴素简单的寥寥日常,在两年内吸引了91万粉丝,得到了267.8万的点赞与收藏数。

一日三餐周而复始,琐碎日常波澜不惊。一次突发奇想的外出就餐、一次和儿子的团聚、一次计划已久的探店……1104顿与网友分享的便饭里,记录了一对老人的三餐

四季的点滴,平常却又温暖。他们的规律饮食也慢慢成为了年轻人们定时定点的陪伴。“有时候爷爷奶奶晚了几分钟发笔记,就会好奇他们为什么还没有发布”,忠实粉丝“小谢”如此说道。

爷爷奶奶不仅吃得健康,还能吃得丰盛、有趣。每天不重样的菜单折射的是爷爷奶奶不重样的生活。人如其食,爷爷奶奶也喜欢将自己生活中的幸福编织成四季的食谱,哪怕隔着屏幕,也让人感到食欲被牵动,心情被治愈。永远积极、永远年轻,或许就是爷爷奶奶三餐笔记的魅力所在。

“不得不说,爷爷奶奶胃口不错,身体一定

好!”“明明很普通但看起来好有食欲啊”……时间流转,菜品变换,但爷爷奶奶的每条笔记下都有不少人在此停留。

“小谢”是一名三战上岸的医学考生,她是在最后一年备考期间刷到爷爷奶奶的。回想起那段光景,她直言那是一段孤独的旅途,仿佛在与人群逆行。但爷爷奶奶的回复给了她莫大的鼓励和支持。当然,陌生人的互动、鼓励未必能直接帮助解决问题,人们的困惑和疑惑可能会依旧存在,但显而易见的是,他们被爷爷奶奶对待一日三餐、对待生活的认真态度所吸引,也希冀自己去认真、细致地面对当下的生活。

许可



载歌载舞迎新春

近日,青岛市李沧区九水街道老干部协会联合东李社区文化队伍开展迎新春文艺演出活动。

文艺演出在《今天是个好日子》的舞蹈拉开了序幕。独唱、女声小合唱、舞蹈、太极、模特表演等节目精彩纷呈,展现了广大人民群众对美好生活的向往,也是基层文化工作遵循习总书记有关文化工作的重要论述的集中体现。最后在大合唱《江山》中拉下帷幕。整台节目丰富多彩,积极向上,赢得了现场观众的阵阵掌声。 张磊 摄

青岛破题 失能特困老人照护

本报讯 为深入实施积极应对人口老龄化国家战略,加快建成具有青岛特色,覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系,12月28日,青岛市政府办公厅印发《关于推进基本养老服务体系建设的实施意见》(以下简称意见),从基本养老服务制度体系、设施建设、服务供给、人才队伍、综合监管、组织保障六个方面制定27条具体举措,推进青岛基本养老服务高质量发展。

意见发布《青岛市基本养老服务清单》,针对一般老年群体、经济困难老年人、特殊困难老年人、对国家和社会作出特殊贡献的老年人以及生活无着的流浪乞讨老年人制定37项基本养老服务项目,每个项目均明确服务对象、服务内容、服务标准和牵头单位,确保标准可落地、可执行、可见效。

意见提出,健全覆盖城乡、分布均衡、功能完善的区(市)、街道(镇)、社区(村)三级养老服务设施网络,各区(市)至少建有1处以失能特困老年人专业照护为主,达到二星级及以上的特困人员供养机构;街道(镇)综合养老服务中心在全覆盖的基础上实现完善提升;实现社区(村)养老服务站基本全覆盖,鼓励网格村根据实际情况设立养老服务站。积极推进家庭养老床位建设。

(记者 许瑶)

荣休更启新航程

本报讯 近日,青岛市南区举行“更启新航程”——市南区2023年干部“荣休”仪式。区委书记王锋出席并致辞,区委副书记、区长刘存东,区人大常委会主任张忠,区委副书记、统战部部长宋仁登出席仪式。

“荣休”仪式上,王锋、刘存东、张忠为18位退休干部代表颁发“荣休”纪念牌。市南区政协原党组成员、副主席,区慈善总会会长吕俊川,代表2023年退休干部发表感言。青年干部代表作致献词,表达了对老同志默默耕耘、建功市南的敬意和祝福,做出了“接棒”传承、赓续奋斗的誓言与承诺。

市南区于2019年在全市首推干部“荣休”制度,创新实施“进行一次专题恳谈、举办一场荣休仪式、开展一次家庭走访、组织一次研习培训、召开一次社区欢迎会”等“五个一”荣休制度。截至目前,区委区政府已连续5年为百余名退休干部代表举办法“荣休”仪式,全区各单位结合各自实际举办了100余场次“荣休”仪式,让干部“荣休”更具幸福感、荣誉感、归属感。

(记者 臧硕)