

青丝伴白发 住进养老院

数月前,杭州市滨江区民政局发布了一则“第三批多代同楼陪伴者”的招募信息,入选就能免租入住养老院一年,这期间,他们需要每月为院内老人提供至少10小时的陪伴服务,并支付每月300元管理费。希望解决困扰“青银”两代人的痛点:“年轻人生活压力大”和“老年人怕孤独”。

养老院里,一位姓周的老人说:“年轻人和老人相遇相伴,像是人类生命的交响曲,让我忘记了年龄和病痛,葆有童心。”

年轻人住进养老院

2023年11月,“阳光家园”迎来第三批入住的15名年轻人,他们是经过近两个月时间的层层选拔,从260多名社会报名者中脱颖而出。

同等条件下,有医学、心理学、法律等专业背景,能在工作日白天提供稳定的陪伴时间,有书法、舞蹈相关特长的申请人将被优

先考虑。

通过两轮面试、体检和心理测试,最终15名年轻人入选,他们中有幼师、产品经理、财务、硬件工程师等,每名年轻人定点服务2-3位老人。

两代人成就“相互需要”

陪伴者们两人一间,和院内老人们住在同一栋楼的不同楼层,房间约40平米,带有阳台和独立卫浴,设施齐全。

岳洪伟会在每个周末上午陪朱德千老人练书法或是陪院内其他老人打乒乓球、聊天。这名00后在滨江的一家企业从事水环境设备研发工作。免租入住养老公寓给刚工作不到一年的他减轻了不小的经济压力。

“不只是我陪伴他,他也在陪伴我”,岳洪伟说这是朋友间的“相互需要”。

有的陪伴者没什么经验,和老人一聊就是两三个小时,丝毫没有意识到一旁的老人已经有些疲

惫。后来,院里在给这群年轻人培训的时候,特意嘱咐他们陪伴时长不要超过一个小时。

回到养老院,重新慢下来

两代人双向奔赴的情感有时也很美。开启一段陪伴前,老人们会倚在门口,等陪伴者过来,陪伴结束,又会把他们送到电梯口,直到电梯门关上才慢慢走向房间。

春节前后,家属陆陆续续给老人们送来吃的、喝的,陪伴者单位里也分了年货,他们都互相记挂着对方,给对方留了一份。

第一眼看到招募信息的时候,汪梦晗还觉得是骗人的,直到自己真的住进了养老院。他每天都会和阳光家园里迎面而来的老人微笑着打招呼,顺手帮行动不便的老人按个电梯、取个快递。

养老院内外是一慢一快的两个世界。加班到很晚的时候,汪梦晗才发现,凌晨的杭州没有停下来的

意思。回到养老院,和老人们在一起,汪梦晗会重新让自己慢下来。

活到老,学到老

养老院里,屋里屋外都是“白头发”,年轻人的到来,给老人们的生活带来更多“年轻元素”。

陪伴者们想不到,当他们把新事物“推”到老人面前时,对方也同样会觉得“很有意思”。一位陪伴者,用iPad帮一位爷爷手写了一封家书以邮件的方式发给了他的孙女;女孩子帮奶奶化妆,戴假发,玩起了Cosplay。

几个月下来,这群年轻人觉得在陪伴的广度和深度上自己还能做得更多。他们策划了趣味乒乓球活动,希望让更多爷爷奶奶参与进来。

陪伴者也从老人们身上看到了“终生学习”的意义,尤其是年轻的时候要“多拼一拼”,作为过来人,老人是最懂年轻人的。

陈卓琼

充分发挥离退休干部优势 青岛市老干部局长会议召开

本报讯 3月26日,青岛市老干部局长会议召开,总结2023年工作,安排2024年任务。市委常委、组织部部长,市委离休退休干部工作领导小组组长于玉出席会议并讲话,市委组织部副部长、老干部局局长连焕林主持会议并就抓好今年工作落实提出要求。会上,市南区、西海岸新区、胶州市、市政府办公厅、退役军人事务局作交流发言。

会议要求,要深化对新时代新征程老干部工作的规律性认识,准确把握推进工作的路径方法,更加突出政治特质、价值取向、服务属性和创新理念,深入实施提质增效、创一流“五大行动”,有力推动老干部工作高质量发展。一是实施政治建设领航行动,加强理论武装,做实政治关怀,强化监督管理,坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂。二是实施组织建设强基行动,扎牢制度机制根基,打牢组织建设基础,筑牢融合发展体系,全面增强离退休干部党组织的政治功能和组织功能。三是实施发挥作用赋能行动,组建银发人才方队,创建“岛城银辉”品牌,做好全国、全省“双先”推荐工作,组织引导广大老同志为服务中心大局贡献力量。四是实施精准服务关爱行动,深化离休干部“一人一策”服务,完善退休干部工作机制,拓展服务保障渠道,提升文化养老品质,持续提升老同志获得感幸福感。五是实施队伍素质锤炼行动,努力践行正确政绩观,发扬求真务实作风,提振干事创业精气神,不断提升政治能力、业务能力、落实能力,着力打造老干部工作模范部门和过硬队伍,为加快建设新时代社会主义现代化国际大都市作出新的更大贡献。

(记者 臧硕 通讯员 刘璟)

● 转让大金鹿自行车200元。电话:15264208621

● 转让全自动升降坐便椅、轮椅。电话:13001685737

● 转让全新88键电子琴280元。电话:13210125167

● 转让拔罐器20元;9成新电饭锅30元;全新不锈钢保温壶40元;单人竹凉席40元;塑胶拼图36块地毯20元。电话:13370886272

● 转让26自行车、全新电煮饭盒。电话:13206393668

● 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

● 转让全新坐便椅。电话:18562769378

● 转让澳柯玛全新饮水机、管子钳等。电话:13153273472

● 求购轮椅。电话:0532-82802898

● 求购三人沙发,8-9成新。电话:0532-83911836

● 求购缝纫机。电话:17561942839

● 求购冰柜。电话:13310672857

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。

倾听崂山故事 传承红色使命

本报讯 3月28日,青岛市崂山区老干部协会联合西韩小学举办了“倾听崂山故事 传承红色使命”老干部宣讲活动。

崂山区老干部协会副会长、原区文化局副局长钟昭群为西韩小学五年级全体学生带来主题讲座。钟昭群和小学生们一起追忆人民英雄纪念碑心石在青岛开采和运输的故事,感受老一辈创业者的追逐梦想和实干担当。钟昭群还分享了自己的红色记忆,话语中充满了对革命先烈的敬仰和对红色精神的传承,激励着学生们铭记历史,传承红色基因。(记者 臧硕)

青岛文坛多了一弯“蓝月亮”

本报讯 3月30日,由青岛基层作家组成的“蓝月亮文学社”举行了庆祝活动,祝贺马鸿冰作品《寒宇诗词散文集》、蓝月亮文学社作品《记忆中的市北之那些村落》以及楚成东作品报告文学集《屋檐下的风景》的问世与出版。文学社成员们欢聚一堂,相互交流创作心得,感悟时代变迁。

作为青岛大学应用技术学院副教授和青岛市人

大文史资料研究中心的研究员,78岁的马鸿冰以其丰富的学识和深厚的文学功底,为青岛文学界带来了新的活力和动力。在庆祝活动中,马鸿冰分享了他对文学创作的热情和执着,并展望了2026年继续出版《近阳诗吟》的创作计划。

近年来,蓝月亮文学社创作出版了《记忆中的市北》系列丛书,刊发青岛市北城区历史故事近千篇。“我们的作家团队,

来源于网络、基层、知青……”蓝月亮文学社社长于向阳表示,蓝月亮文学社作家团队汇聚了各个领域的文学爱好者,他们热爱祖国,热爱文学创作,今后将继续努力,创作更多优秀的作品,为青岛的文学事业贡献力量。(记者 张磊)



扫码观看更多精彩内容

智慧课堂

手机摄影拍出高质量大片

又到了春暖花开,万物复苏的季节。外出旅游踏青,如何用手机拍摄出高质量的照片呢?4月2日(周二)上午10:00,本报智慧课堂将进行线上直播授课,欢迎大家加入智慧课堂,微信扫码预约,学习更多关于手机摄影的知识和技巧。



辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442 普食健广审(文)第240525-01062号 本品不能代替药物

0532-87676969 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到延安三路南九水站下车即到;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号线芝罘路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

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,经常发生排便困难,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!

0532-87676969 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到延安三路南九水站下车即到;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号线芝罘路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。