

联系电话

0532-82933068

转让

●转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

●转让电动护理床、老式缝纫机。电话:13953202305

●转让单双人凉席、阳光伞、机顶盒、助走器、帐篷、不锈钢大盆、宝塔线、铁托。电话:15953212276

●转让老式全新净水机。电话:13953232462

●转让15L氧气瓶。电话:13905422020

●半价转让可折叠全新轮。13864211625

●转让可升降医用床。电话:13969804611

●转让家用按摩椅、家用净水机,均全新。电话:13905326565

●转让全新电子血压计,原价300元,现价100元;电动家用缝纫机,原价600元,现价150元。电话:13156396505

●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;塑胶拼图36块地垫20元;全新激光梳20元。电话:13370886272

求购

●求购轮椅。电话:0532-82802898

●求购书架、书柜、书橱。电话:16678593738

●求购一对不锈钢空心健身球。电话:15166767063

●求购双层床,单双人均可。电话:18054440119

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。

银龄耀市南

陈常鉴:银龄耀初心 宣讲不停步

17岁入伍,19岁荣立三等功,5次获得“五好战士”;离开部队工作后,5次获得市级表彰;退休后则扎根社区,以满腔热忱投身理论宣讲。他就是青岛市关工委家庭教育讲师团成员、市南区八大峡街道“五老”工作室负责人陈常鉴。

褪色。”2004年,陈常鉴从青岛华联商厦武装部长兼保卫处长岗位退休后,不久便投入到志愿宣讲中。“最初就是给社区党员讲战争的故事,大家都爱听。”陈常鉴说,居民的认可给了他继续讲下去的动力。每次宣讲前,他都会看很多资料,将宣讲的内容浓缩成最精华的提纲。

2015年,陈常鉴成为市南区百姓宣讲团一员,后又经过选拔,成为青岛市关工委家庭教育讲师团成员。“我很自豪,感觉自己的付出得到了认可。”陈常鉴说,这些年自己究竟开展过多少场宣传,他已经不太清,但无论是在学校的讲台上,还是在社区楼院,他的宣讲总是充满激情、富有感染力。

陈常鉴是一位特别重感情的人,为了纪念在部队时牺牲的战友,他用了三年的时间创作《为了明天》一书。“这本书记叙的是当年在保卫海岛、为

国戍边共同战斗的战友,为了保卫祖国家安全,贡献了自己宝贵生命的英雄事迹。”在写作的过程中,他经常含着热泪。《为了明天》出版发行后,陈常鉴将全部书籍免费捐赠给了青年军人。

“当时我以这本书的故事为主线,走进青岛酒店管理职业技术学院宣讲,为学生们讲了社会主义核心价值观,讲了如何爱国爱党、爱岗敬业,每讲到一个关键情节,台下都会响起雷鸣般的掌声。”陈常鉴说,这场宣讲不仅让学生们感受到了老一辈革命者的情怀,也让更多年轻人了解历史、珍惜现在,进一步深化年轻一代的爱国情感。

步履不停,行动诠释信念

尽管年事已高,但陈常鉴依然奔波在公益活动、为社区服务的路上。他是挪庄社区第一党支部书记,积极带领社区党支

部成员开展工作;他是楼长,积极协调解决邻里矛盾,是居民们的贴心人;他是志愿者,上合青岛峰会、文明城市创建,都少不了他的身影;他热爱生活,加入社区艺术团,走进老年公寓、幼儿园,为大家带去欢乐;他善于写作,为社区创作的“时尚幸福 美丽家乡 挪庄社区幸福梦”的故事得到广泛宣扬……陈常鉴用实际行动诠释了什么是初心如炬,什么是使命如磐。他不仅在宣讲台上传递力量,更在日常生活中以身作则,成为居民心中的榜样。

“我这人比较好学,只要想干的,就会努力干到最好。”陈常鉴说,人虽然退休了,但共产党员的本色不能丢,只要身体允许,他不会停下脚步。“每一次宣讲都是新的开始,每一次站在讲台上,都是对自己信念的再次坚定,我会一直讲下去。”

记者 许瑶

礼赞祖国 同心向党

青岛市离退休干部交响合唱音乐会举行

本报讯 为庆祝中华人民共和国成立75周年,9月19日,由中共青岛市委组织部、中共青岛市委老干部局主办,青岛市老干部活动中心、青岛交响乐团承办的《祖国·母亲》全市离退休干部庆祝中华人民共和国成立75周年交响合唱音乐会在青岛大剧院成功举办。市委常委、组织部部长于玉,市老领导徐长聚、张若飞、宋远方、王伟等出席并观看了演出。

本次音乐会是青岛

(记者 贲硕)

市离退休干部庆祝中华人民共和国成立75周年系列活动之一,将传统红色曲目与交响乐相融合,近300名退休干部参加演出。整场音乐会分为“苦难辉煌”“黄河颂歌”“礼赞祖国”三个篇章共12个节目,以交响合唱的形式,将艺术元素与党课内容融为一体,歌颂祖国母亲取得的辉煌成就,表达了全市离退休干部不忘初心、牢记使命,永远跟党走的决心。

古稀老人再出新书 文艺盛会精彩纷呈

本报讯 日前,青岛蓝月亮文学社在南京路84号举行新书发布会,吸引了青岛市部分老领导、老将军、艺术家及文艺界百余人参加,共同见证这一文学盛事。蓝月亮文学社社长于向阳和副社长李岩致欢迎词,众多嘉宾登台致辞,赢得了阵阵掌声。

发布会上,马鸿冰的新作《代表的往事》亮相。该书通过细腻的笔触讲述了人民代表的责任与担当,彰显了他们倾

听民声、关心民生的情怀。马鸿冰表示,该作品凝聚了他多年创作积累,旨在展现人民代表的使命感与社会责任。

与此同时,文学社的新书《枫叶正红》也正式发布,书名由85岁书画家亢正鼎题写,展现了书法艺术与文学的完美结合。发布会还展示了众多书画家的作品,如亢正鼎、江亦斌、张铁人等,青岛市文华书画院的艺术家们也带来了精彩的书画创作。(记者 张磊)

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。



青海紫光生物科技有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(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。

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,老年人更应该注意叶黄素的补充。

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。

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养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,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!

0532-87676969 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。

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。