

岁月如歌 华彩筑梦

青岛市老年活动中心举行专家顾问团聘任仪式暨七彩风艺术团敬老月专场演出



家顾问团成员颁发了聘书。专家顾问团成员包括青岛市政协原主席胡延森,原青岛市老龄工作委员会办公室主任李雪华,中国作协会员、青岛市作家协会主席铁流,青岛大学音乐学院院长、音乐

学博士王静怡,山东省书法家协会副主席、青岛市书法家协会主席郭强,中国海洋大学王蒙文学研究所所长温奉桥,青岛开放大学社区教育学院院长乔红,中国海洋大学艺术系副主任贾巍等,这些专家将为青岛市的老年人提供更加高质量、专业化的服务。

活动在气势恢宏的开场节目《管乐联奏》中拉开帷幕。紧接着,七彩风合唱团带来的《混声大合唱》响起,歌声中饱含对生活的热爱与对未来的希冀。七彩风舞蹈1队带来的情景舞蹈剧《老街今昔》引领观众回忆童年街市的情景;七彩风舞蹈3队的当代舞《悦》展现了青春与活力;模特队的《浪漫情怀》则为现场增添了时尚气息;七彩风京剧吕剧团的联唱将传统与现代元素完美融合,赢得热烈掌声;《蒙古人》的歌声唱出了草原的壮阔,而舞蹈《潮落又潮涨》则生动表达了对青岛这座城市的热爱。

本报讯 10月31日,青岛市老年活动中心隆重举行以“岁月如歌 华彩筑梦”为主题的专家顾问团聘任仪式暨七彩风艺术团2024敬老月专场演出。此次活动旨在落实积极应对人口老龄化国家战略,弘扬中华民族尊老敬老的传统美德。青島市民政局党组成员、副局长王海春出席活动并致辞。他表示,尊敬和照顾老年人是中华民族的传统美德。近年来,市民政局积极落实市委、市政府的决策部署,致力于营造关爱老年人的良好氛围,让老年朋友们感受到来自社会的温暖。为了更好地满足青島市中老年人的文化需求,市民政局围绕“以老年人为中心,构建老年友好型社会”的主题,开展了一系列丰富多彩的文化艺术活动。此次活动特别邀请了各领域知名专家成立了专家顾问团,旨在为青島市老年活动中心注入新活力,助力青島文化养老的进一步发展。

活动中,特别为新成立的专

(记者 张磊 向桐)

书画展抒爱国情

本报讯 10月27日,为庆祝中华人民共和国成立75周年,山东省临沂市兰山区老区建设促进会(简称“老促会”)携手临沂市文化馆、方城镇党委政府,在兰山区成功举办了一场盛大的书画展。临沂市关工委主任朱绍阳、临沂市委原副秘书长黄忠、临沂市老促会常务副会长郑发祥、兰山区老促会执行会长王希层、方城镇党委书记王金光等领导出席开幕式。



会,更是传承和弘扬爱国主义精神的重要举措,鼓励广大书画艺术家继续发挥才智,为繁荣社会主义文化事业作出更大贡献。

兰山区老促会执行会长王希层指出,这不仅是一次艺术交流的盛

黄忠高度赞扬了书画展的举办,并表示,此次活动不仅展示了书画艺术家们的精湛技艺,更传递了他们对祖国的深情厚谊和对美好生活的热切向往。(记者 朱振东 通讯员 孙洋)

中老年人为什么要补充维生素C

中老年朋友随着年龄的增长,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可

以直接口服高含量的VC片。为了让读者朋友及家人补充维生素C,老年生活报康康商城限时团购一批南京同仁堂维生素C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,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

幸福就是做自己喜欢的事 八旬翁“挑战”马拉松

在日前本报举行的金秋趣味健步行活动中,一位步伐矫健的长者手持大旗走在健步行队伍的最前面,他就是青島市80岁的安郁寿。自从两年前接触到了健步行和马拉松活动,他便爱上了这两项运动。“生命不息,运动不止。为喜爱的事情而努力和坚持,是一件幸福的事。”安郁寿说。



78岁跟团健步走

据安郁寿介绍,他退休后通常在公园里锻炼身体,但属于“单打独斗”。两年前的一天,他碰到了同样在公园活动的翔燕健步团团长嵇巧燕,“跟燕子聊起来,我知道她有一支健步行的团队,经常参加各种健步行和马拉松的活动。我便尝试着询问:我能参加吗?毕竟那时候我已经78岁了,怕队伍不要我。没想到,燕子非常热心,她欢迎我跟着团队参加活动。”

第一次跟着团队参加健步行之后,安郁寿体会到了运动的快乐,“以前都是自己活动,现在大家一起运动,感觉动力十足,一边走,一边欣赏着路边的美景,还有一群朋友在身边,那种轻松和愉悦的感受让人精神振奋。”

80岁挑战马拉松

今年10月20日,安郁寿又一次挑战自己,报名参加了在青島市西海岸举行的“贝壳马拉松备战季——青島站”的跑步活动。看到题名版上,自己的名字被印在一个,他心里满是自豪。“我之前在很多报道上看到有老年人参加马拉松的活动,我非常佩服他们的勇气。这次有这个机会,我就想挑战一下自己。”

完了5公里的路线,他的毅力和勇气也得到了众多活动参加者的点赞。“只要科学运动,提前做好准备活动,掌握好跑步的方法和原则,就可以在安全的前提下,锻炼身体,享受运动的乐趣。”

“其实一开始,家里人不太赞成我参加这些活动,怕我受伤。可能在他们的观念中,健步行尤其是马拉松应该是年轻人参加的运动。我跟他们说,每个人的身体条件不一样,老了也要参加适度的运动,动起来,才健康。”经过两年的运动,安郁寿的身体和精神面貌都越来越好,家人也从最初的阻拦变成了支持,“孩子们说我的精气神比年轻人还要好。”

翔燕健步团团长嵇巧燕告诉记者,在她的团队中有很多七十岁以上热爱运动的老年人,“有些团队怕有风险,不愿意带他们。如果,我们都不带他们,他们便无法融入更大的集体,参加更多的活动,认识更多的朋友。所以,我们健步团愿意带他们一起玩儿。也希望社会上有更多的运动团体,接纳更多的老年朋友,一起坚持体育锻炼,增强身体素质。”记者 崔佳佳



扫码观看精彩视频

中老年高钙富硒配方羊奶粉 每天只需三块三



老年生活报为回馈广大读者朋友们的长期支持和信赖,现开展大型特价申购活动答谢新老顾客。优相高钙富硒中老年配方羊奶粉特价申购每盒只需19.8元,一次性申购50盒赠送10盒,核算下来每天只需3.3元。

优相高钙富硒营养全面
在生羊乳的基础上特别添加钙、硒等多种微量元素,经特定配方精制而成,是放心的健康食品。能够全面补足中老年人所需的各种营养。

触,避免了污染,品质有保障。以确保所有营养成分的完整保留。我们善待每一只奶山羊,为您带来充满爱心的产品。我们深信,只有在健康的环境中被养育的生物才能给予您最纯粹的营养。

全程自动化杜绝污染
我们的羊奶粉是通过先进的技术和严格的生产流程制成,实现了从奶源到成品全程人工零接

充氮技术确保新鲜
采用先进的充氮封装技术,确保羊奶粉不被氧化酸败,留住羊奶的鲜香。

特别提示:10盒起免费包邮到家

0532-87676969 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(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号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

0532-87676969 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(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号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

- 转让实木圆桌面,1.2米×0.2米。电话:18661756285
- 转让全新水平板拖把。13206393668
- 转让28式大金鹿自行车。电话:15264208621
- 转让95新木质圆桌面,直径1.2米,30元。电话:13656392422
- 转让拔火罐、电子琴、地毯、沙发、双人床。电话:17685775940
- 转让海尔全新洗碗机,电话:15092042780
- 转让皮大衣、棉大衣。电话:13206393668
- 转让高级玻璃钢麻将,9成新,300元。电话:13573868717
- 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517
- 转让单人凉席、阳光伞、机顶盒、助听器、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
- 转让可升降医用床。电话:13969804611
- 求购
- 求购护理床。电话:13354453946
- 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。