

水利工程师王福训—— 退而不休，为信念而行

“虽然我已经退休了，但作为一名共产党员的责任从未退休。”王福训坚定地说。今年70岁的他，曾是一位水利工程师，如今则担任着上马街道老干部党支部书记的职务。他以一颗依旧炽热的心，默默耕耘在社区基层的各项事务中。

党建引领，齐心协力谋求进步

2021年，王福训接任青岛市城阳区上马街道老干部党支部书记一职。初到支部时，他虚心向老书记请教，迅速熟悉党支部的运作机制及每位党员的具体情况。“谁身体不好、谁家有困难，我都要了解得清清楚楚。”王福训表示。作为党支部书记，他不仅带领党支部的团队每月17日定期开展党课学习教育，还时常组织老同志参与普法反诈骗、文化创新等主题活动，使得党组织生活更加丰富多彩。

“我认为，党的建设是老干部工作的基石。只有党建工作做得扎实，才能引导老党员为社区建设贡献出更多力量。”在街道的支持下，王福训创新打造了“上银里”离退休干部服务品牌和“王福训老党员工作室”。在街道的各项活动中，总能看到他忙碌的身影。

合作共建，老有所为贡献力量

采访当日，王福训正参与上马街道老年大学举办的“书画创作义卖活动”。他告诉记者，这是老干部党支部与老年大学共同筹划的书画创作义卖活动，旨在资助一位身患血液病的大学生。

多年来，王福训一直高度重视志愿服务与公益活动。在街道的大

力支持下，他依托老干部党支部，联合街道老年大学，组织成立了老干部协会、老干部宣讲团等志愿服务队。“连续三年，我们组织老党员和市民一起在除夕包饺子，为不能回家的外卖员、环卫工人送上热气腾腾的饺子。”王福训说，“我们还充分发挥本土优势资源，将上马剪纸引入学校和社区，受到了广泛好评。”

步履不停，用行动诠释信念

王福训积极引领党支部成员开展工作，是党员们信赖的领头人；他努力协调解决邻里纠纷，是居民们信赖的知心人；他关心关爱青少年，为他们开展普法教育讲座，荣获了“城阳区青少年普法先进个人”称号……王福训根据每一名离退休干部的姓名、特长和所住位置都进行了仔细标注和分区管理，以便让老干部更好地在社区活动中发挥自身价值。

“退休老干部的‘政治优势、经验优势、威望优势’都是一种宝贵的资源。”王福训说，“退休之后，他们能融入基层治理体系，为社区建设、纠纷调解、法制宣传等工作作出贡献，促进社区和谐。”他表示，虽然人已退休，但共产党员的信念永不改变，他会一直坚持下去，继续为社会和谐建设发光发热。

记者 臧硕

助老采摘 情暖夕阳

本报讯 日前，青岛城运控股公交集团市南巴士五分公司志愿者与宁夏路街道龙潭路社区共同开展了“共建共赢 一路同行”志愿服务活动，组织社区结对老人赴莱西市院上镇花园头村参观，采摘新鲜蘑菇和萝卜。

当天，40位老人乘坐大巴前往目的地，车上充满欢声笑语。志愿者

和老人们一起演唱了《没有共产党就没有新中国》和《打靶归来》，气氛十分愉快。到达花园头村后，志愿者们首先带老人们参观了抗战教育基地博物馆，让大家深切感受到了爱国热情。随后，大家来到蘑菇采摘园，亲手采摘蘑菇。老人们纷纷表示，采摘活动让他们收获了美好的成果。

(记者 张磊 通讯员 李晓旭)

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
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。

普法讲座聚焦家庭财产保护

本报讯 日前，青岛市市南区老教育工作者协会举办了一场以《民法典——婚姻家庭编》为主要内容的普法教育专题讲座，旨在增强老教育工作者在婚姻家庭、特别是家庭财产遗产继承等方面的法律意识。

本次讲座特邀山东北极之星律师事务所的资深律师吕世萍作为主讲嘉宾。讲座内容涵盖家庭财产遗产继承的基本原则、继承人的范围与顺序、遗嘱的设立与效力等多个关键方面。为增强互动性，讲座还特别设置了

问答环节，吕世萍律师对与会者提出的各类问题给予了详细而专业的解答，有效提升了老教育工作者的法律认知水平和维权能力。

青岛市市南区老教育工作者协会会长车成麟表示，协会将持续深化与山东北极之星律师事务所的合作，计划每年定期举办各类普法教育宣传活动，为市南区老教育工作者提供更加全面、专业的法律服务支持，帮助他们更有效地维护自身合法权益。

(孙利峰)

助残献爱心 书法送祝福

本报讯 11月22日，来自青岛市柳台云居书画艺术研究院、青岛市慈善书画院、宗远书画院的书法家孙德强、毕可胜、王兆祥、贾宗远来到青岛市手语面食工坊，以笔寄意、以字传情，为这里的工作人员写“福”字、送祝福，支持聋哑人事业。

活动现场，书法家们挥毫泼墨，写下了大大小小的福字百余张。聋哑朋友们拿到“福”字之后，用手语表达了自己的喜爱和谢意。“这里的工作人员都是聋哑人，他们自强不息的精神感动着我们。我们希望通过今天的活动，帮助聋人朋友主动参与社会活动，活跃聋人朋友的社会生活，让更多的人关心、理解、帮助聋人群体，支持聋人事业。”柳台云居书画研究院院长孙德强说。

据了解，手语面食工坊由中国



面点大师陈秀英在2020年牵头开办，无偿教授聋哑人面食技术，帮助他们就业创业。“开办这家面食工坊，就是希望能在这里教他们一技之长，让他们可以凭借手艺创造更好的生活，减轻家庭和国家的负担。”陈秀英说，“手语面食工坊成立以来，得到了社会上很多爱心人士的帮助和支持，也让我更有动力做下去，我虽然已经80岁了，但只要身体允许，就会带着这些聋哑孩子们走下去。”(记者 崔佳佳)

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。

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

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。

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。

转让

● 转让自动电饭锅、加热破壁机。电话：13105181282

● 转让实木圆桌面，1.2米×0.2米。篮球，5元。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

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。