



青岛打造全国康养旅居目的地和金银婚消费场景 山海为邻,筑梦“诗与远方”

随着我国人口老龄化态势增长,老年群体的养老需求愈发多元。在生活质量不断提高、交通和通信高速发展的“加持”下,康养旅居正在成为许多老年人养老的新选择。美丽的海滨城市青岛,成为全国银发族的“诗与远方”。

近日,青岛市民政局召开旅居康养和甜蜜经济协同合作座谈会,提出“打造全国缔结姻缘和全国康养旅居目的地”的新目标,进一步推动青岛甜蜜经济的发展,并促进甜蜜经济与

旅居康养产业的协同发展。青岛将大力发展旅居式养老,高标准建设“养、康、医、游”综合服务体系,打造老年人“金婚”“银婚”文化消费场景,满足老年人多元化、差异化、个性化的需求,打造“候鸟式”养老北方基地。

旅居养老的体验如何?服务怎么样?如何保障服务质量?近日,记者走进青岛市几家旅居康养机构进行了采访。

(报道详见2、3版)



单身银发族,来一场与大海的春日之约!

本报讯 “每天把生活安排得满满当当,可夜深人静时连个说贴心话的人都没有。”72岁的李女士道出无数独居老人的心声。自上周本报推出“海边单身交友”请到崂山沙子口”活动后,不少单身读者纷纷拨打电话咨询报名。

李女士是朋友们公认的“生活达人”。她写诗作画、组织活动,把独居日子经营得有声有色,但每当回到空荡荡的家里,那种

“热闹过后的失落感”总会让她倍感辛酸。李女士坦言,“孩子们在上海打拼,我不能拖他们后腿,可心里头那份孤单,只有自己知道。”

68岁的王先生是事业单位退休干部,老伴去世几年后,面对一双儿女“再找个伴儿”的鼓励,王先生最初有些犹豫。“总觉得这把年纪谈恋爱不好意思,直到女儿说报名费她都包了,我才下决心试试。”王

先生笑着透露,女儿的鼎力支持让他意识到,追求晚年幸福不应是羞于启齿的事。

为了满足单身中老年人的交友需求,本报将于3月28日特别策划“崂山沙子口海边寻友记”。这场专为单身中老年群体打造的春日聚会,将突破传统相亲模式,在碧海蓝天间搭建情感交流平台。

参与者既可重温青年时代的趣味游戏,又能在

“老友记”环节重拾旧日情谊,即便未遇良缘,也能收获志同道合的新朋友。

活动费用:68元/人,涵盖意外险、中式团餐及组织费用,让您无忧参与,尽享欢乐时光。

名额有限,赶快行动吧!

有意参与者可拨打(0532)66988698、66988903报名,让我们共赴这场温暖的春日之约。

(记者 尚美玉)

回忆录创作班第二期课程即将开课 特邀金翠华教授授课助力中老年文学梦

本报讯 为助力中老年读者实现文学创作梦想,由本报与青岛市老年活动中心联合主办的“中老年人回忆录创作班”第二期课程,将于3月26日上午在市北区南昌路96号老年活动中心正式开课。本期课程特邀青岛大学教授、中国作家协会会员、老舍散文奖得主金翠华担任主讲,通过“大师领航+系统培育”模式,助力银发族圆就书写回忆录的美好梦想。

金翠华教授自20世纪80年代起便从事写作教学工作,教学之余笔耕不辍,创作了大量优秀的散

文作品,并曾荣获老舍散文奖。她的作品以细腻的笔触和深刻的情感见长,深受读者喜爱。此次,金翠华将结合自身多年的写作经验,为学员们传授回忆录写作的精髓,帮助大家用文字记录生活中的点滴,表达内心的情感与思考。

本期课程特别设置了系统化的教学内容,涵盖从构建回忆录的框架蓝图,到捕捉生活中的细微闪光点,再到运用文字精准勾勒个人情感与经历的全方位指导。通过系统学习与实践锤炼,学员们将

逐步掌握回忆录写作的技巧,学会如何以生动的笔触和真实的情感,将自己的故事娓娓道来。许多参加过首期课程的学员表示,回忆录创作班不仅提升了他们的写作能力,更让他们重新审视了自己的



为您“出书”,我们更专业更实惠

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特推出优惠举措:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元,具体价格将依据每本书的内容、篇幅及设计需求灵活调整。

生活,找到了表达自我的新方式。

即日起至3月25日上午,凡有意愿写作回忆录的文学爱好者均可报名,报名电话:(0532)66988698。因教室场地有限,报名仅限30人,报满为止。(本报记者)

此外,本报近日推出的“代写回忆录”服务,为每一部回忆录量身定制,打造专属的文字记忆。

欢迎拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698,开启您的出书之旅。

「关注」

体重这件事 为什么国家也要管

在十四届全国人大三次会议举行的记者会上,国家卫健委主任雷海潮花7分钟谈体重管理。这件个人小事,怎么国家会出手呢?

当前,危害国人健康的首要因素是慢性非传染性疾病,体重异常问题更是关键诱因,高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病都与之相关。雷海潮提出,每一个人都应成为自己健康的第一责任人。那具体怎么做呢?有句俗语叫“管住嘴,迈开腿”,这简单的六个字,其实就指出了办法。

这几年,从消费平台公布的搜索数据来看,中老年群体“动”得不多、不够。

所以,国家推进体重管理年行动意义深远。从个人层面,能有效降低慢性疾病风险,提升生活质量,让大家以更健康的体魄投入生活与工作;从社会层面,可推动健康产业发展,减轻医疗负担。当国人普遍重视膳食结构和健身消费,企业也会顺势而为,比如加大产品研发生产,促进产业升级,推动中国经济高质量发展。谢飞君

老年旅客: 买火车票15倍积分

据新华社电 4月1日起,国铁集团在现行“铁路畅行”常旅客会员服务基础上,对年满60周岁常旅客会员实施火车票票面金额15倍积分政策。积分可兑换火车票,助力更多老年人去追寻“诗和远方”,进一步激发养老消费市场潜能。

近年来,铁路部门推出了一系列适老化服务举措。优化老年旅客购票服务,保留车站窗口人工售票和现金服务;优化老年旅客出行服务,年满65周岁无陪伴或行动不便的老年旅客,可通过铁路12306和车站服务台预约,铁路部门将提供专区候车、引导帮扶等服务;优化适老化客运产品,大力开行满足老年旅客特定需求、以老年旅客为主要群体的银发旅游列车,对硬件设施进行适老化改造。