

老年生活报



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

第三期“中老年人回忆录创作班”即将开讲

名家传技艺 墨香润耆年

著名作家高伟邀您共赴文学之约

本报讯 每个人的生命都是一部独特的史诗。为助力广大中老年读者圆梦回忆录创作,由本报倾力打造的“中老年人回忆录创作班”第三期课程,即将于4月23日上午在青岛市市北区南昌路96号青岛市老年活动中心温馨启幕。本期特邀中国作家协会会员、青岛市作家协会副主席高伟(右图)担任主讲,为大家带来一场关于



写作技巧与回忆录创作的精彩分享。

高伟深耕文学创作多

年,她不仅是一位才华横溢的诗人,更是一位深谙生活哲理的散文家,出版《她传奇》《爱传奇》《生命从来不肯简单》等诗集、随笔集20余部,作品屡获国家级奖项,并被收录于《诗刊》《星星》等权威刊物。其文字以细腻入微的洞察力和饱含哲思的笔触著称,尤其擅长挖掘平凡生活中的深刻情感。

在本次课程中,高伟

将从自己独特的视角出发,深入浅出地畅谈写作技巧,为大家在回忆录创作的道路上指点迷津。

无论你是初涉写作的新手,还是已有一定经验的文学爱好者,只要你有创作回忆录的意愿,均可拨打热线(0532)66988698咨询报名。由于教室场地有限,本期课程仅限30个名额,报名从速,额满即止。

(记者 尚美玉)

热评

从“撸铁奶奶”看运动的“代际破冰”

“这动作比我还标准”“奶奶好样的”……近日,一段健身视频在网络上引发关注。镜头里,一位77岁的奶奶在健身器械展会上熟练地使用高位下拉器等器械,标准的动作、自信的神情让网友发出阵阵感叹。

从健身房里的“撸铁奶奶”,到时尚秀场上的“最飒爷爷”,银发族带给人们惊喜。他们不仅在广场舞、公园棋局中唱主角,还掌握了新潮运动的新技能。越来越多的老年人结合年龄特点、自身条件,通过科学锻炼,强健筋骨、愉悦身心。

近年来,类似场景频频上演,让我们看到运动方式的“代际破冰”。雪场中高级道,萌娃御雪飞行,前后刀自由切换;公园一角,90后、00后组团练太极、学八段锦,在沉肩坠肘中释放压力;室外碗池,中老年人踩着陆地冲浪板自由滑行,解锁人生新体验……不同年龄段的身影在丰富的运动场景中交叠,刷新人们的观念,连缀成全民健身的新图景。

推动全民健身由“经常”变为“日常”,先要解决好“去哪儿健身”的问题。依据城乡肌理科学布局、因地制宜,体育场地设施不仅从无到有,还由有到优,为全民健身搭建起广阔舞台。

有了舞台,就要结合群众日益多元的体育运动需求,健身服务方式、内容、场景不断创新,让更多人尽情地运动、丝滑地健身、健康地生活。

吴凯

青岛2025“青心颐养”养老服务大集举行 推动养老服务从“有保障”向“有质量”跃升



本报讯 4月9日上午,青岛市2025“青心颐养”养老服务大集在市北区南昌路96号青岛市老年活动中心热闹开集(上图)。本次活动由青岛市民政局主办,通过政策宣讲、智慧养老体验、健康义诊、文化展演等多种形式,集中展示青岛养老服务成果,推动“15分钟养老服务圈”落地惠民。市民政局党组成员、副局长鲁晨出席活动。

上午10时,活动在欢快的开场舞蹈中拉开帷幕。随后,太极拳表演以刚柔并济的招式展现了老年群体的活力,赢得阵阵掌声。启动仪式上,鲁晨、王

永辉等6位嘉宾共同触屏,宣告养老服务大集正式启幕。伴随激昂的舞龙表演,现场气氛达到高潮。

开幕式后,领导一行参观了大集各展位。现场设有养老政策咨询区、反诈知识宣传区、智慧养老体验区、健康义诊区及文化展演区,市民可一站式了解养老政策、体验智能穿戴设备、品尝营养餐样板菜。在智慧养老体验区,工作人员演示了智能健康监测手环等设备,市民李女士感慨:“以前觉得养老服务离我们很远,今天才发现,科技让养老变得这么贴心!”

政策宣讲区同样热

闹非凡。市民政局养老服务处工作人员现场解读青岛市养老机构补贴政策、居民社区养老补贴政策及养老服务惠民政策等信息。不少市民表示:“这样的活动既接地气又实用,让我们对养老服务有了更清晰的认知。”

健康义诊区前,医护人员为市民提供免费体检和健康咨询。青岛市养老服务机构联合多家医疗机构,推出中医理疗、口腔检查、血压血糖监测等服务。72岁的张大爷体验完艾灸后竖起大拇指:“既学知识又享服务,希望以后多举办这样的惠民活动!”

青岛市民政局养老服务处负责人刘佳在接受采访时表示:“青岛正以‘青心颐养’品牌为引领,构建‘居家社区机构相协调、医养康养相结合’的养老服务体系。未来,我们将继续深化‘15分钟养老服务圈’建设,推动养老服务从‘有保障’向‘有质量’跃升,让更多老年人享受幸福晚年。”(记者 尚美玉)

山东省老龄事业发展基金会
捐赠救护设备助力银龄健康

守护银龄生命线
共建急救安全网



本报讯 4月8日,山东省老龄事业发展基金会正式启动“守护银龄生命线 共建急救安全网”公益项目,该项目向山东省各级老干部活动中心捐赠300台智能AED应急救护一体机,并配套开展百场急救技能培训,助力提升全省老年人急救服务能力,筑牢老年群体生命安全防线。

AED被称为“救命神器”,能够在心脏骤停等紧急情况下为患者争取宝贵的抢救时间。《健康中国行动(2023—2030年)》将“提升老年人群急救能力”列为重点任务,倡导在公共场所普及AED设备,加强急救技能培训。山东省作为老龄化程度较高的省份,截至2023年底60岁以上老人人口已突破2391万,老年活动场所急救能力建设迫在眉睫。

“此次捐赠的AED设备将优先覆盖全省各级老干部活动中心,进一步增强全省老干部活动中心应对突发心脏骤停情况的能力,帮助老年人在危险来临时能够抓住紧急施救‘黄金四分钟’,为老年群体生命安全提供更坚实的保障。”该项目负责人刘昊介绍。

同时,山东省老龄事业发展基金会也将联合该项目的支持企业为设备的管理和维护提供专业技术支持,并为各级老干部活动中心工作人员开展相关心肺复苏及AED操作培训,提升老年人心脏突发问题的救助能力。

山东省老龄事业发展基金会自成立以来,始终秉承“聚善载德,大爱惠老”的工作理念,致力于提升老年人的生活质量与健康水平。此次捐赠不仅是基金会对老年人深切关怀的生动体现,更是社会各界携手共进、落实健康中国战略的有效举措。

(记者 朱振东 通讯员 郑晓凤)