



探访关爱特殊困难老年人行动新春走进泊里镇

踏霜送暖入乡间 一句问候化严寒



志愿者郭玉红前来看望98岁的徐淑贵老人

本报讯 2月8日、9日，青岛市特殊困难老年人探访关爱系列活动走进泊里镇，为寒冬增添一抹暖色。

此次活动在西海岸新区泊里镇政府支持下，本报携手雪花公益深入泊里各社区，开展入户“送福问暖”行动，为200余位独居、空巢、失能等特殊困难老年人送去关爱。“我们提前将要探访的老人根据距离远近划分为9个小组，匹配50余名志愿者，在村委带领下入户慰

问。他们多是子女不在身边的高龄孤寡老人。后期，我们还会力所能及地帮助老人做一些更实际的事情。”雪花公益理事会会长刘艳华告诉记者。

据悉，该探访关爱项目由青岛市民政局联合本报发起，青岛市慈善总会、中青建安集团提供公益支持。行动覆盖市南区、市北区、胶州市、西海岸新区、平度市等多个区市养老服务

点，计划为不少于2000户特殊困难老年人提供常态化服务，通过定期探访、情感陪伴，让老人们感受社会关爱。

泊里镇雪花公益负责人潘天保表示，下一步将对

辖区内特殊困难老人每月开展一次探访关爱行动。除情感陪伴外，还将开展形式多样、贴近需求的关爱活动，如为老人理发、挖耳等具体帮扶，切实解决老人困难，让每一位特殊困难老年人都能安享幸福晚年。

此次活动不仅为特殊困难老年人送去了物质上的帮助，更给予了他们精神上的慰藉。青岛用实际行动诠释着对老年人的关怀与尊重，让温暖在寒冬中传递，让爱在社区中延续。

(记者 藏硕)



新春送福字

寒冬送暖意 叩门慰耄耋

本报讯 2月6日，由青岛市民政局联合本报发起的“爱心陪伴·温暖到家”特殊困难老年人探访关爱公益活动走进胶州市，志愿者们深入特殊困难老人家中及胶州尚缘养老服务中心，送上节日礼品与暖心问候，用实际行动为寒冬中的老人送去社会关爱。

探访关爱志愿者队伍首先来到胶州市铺集街道，走进82岁的傅桂林和85岁的赵启元两位老人家中。志愿者们为老人送上米面粮油等生活物资，并主动询问他们的健康状况与生活需求。在赵启元老人家中，志愿者们帮着她检查家中电器安全，还陪老人拉家常。赵启元感慨：“你们来了，家里一下子热闹了，心里也暖乎乎的！”



志愿者一行到胶州市胶莱街道探望特殊困难老人。

随后，志愿者队伍转战胶莱街道，探访81岁的李万春和90岁的李秀花两位老人。每到一处，志愿者们都耐心倾听老人们的心声，为他们排忧解难，用实际行动传递着社会的正能量。

午后，志愿者们来到尚缘养老服务中心。此时，老人们正在活动室自由活动，志愿者们将米面油奶等物资交予工作人员后，就陪老人

聊天。活动室内欢声笑语不断。84岁的王奶奶拉着志愿者的手说：“你们一来，养老院变得更热闹了，谢谢你们来看望我们。”

“爱心陪伴·温暖到家”公益行动将持续联合社会力量，针对特殊困难老人进行探访关爱行动，定期上门提供精神慰藉等服务，切实将关爱落到实处。（记者 崔佳佳）

知识送上门 健康护晚年

“爱心陪伴·温暖到家”公益讲座
聚焦老人防跌倒

本报讯 “家里卫生间要装扶手，起身时得‘慢三步’，这些小技巧真能帮我们避开跌倒风险！”近日，青岛市市北区镇江路街道太平镇社区党群服务中心内暖意融融，由青岛市民政局联合老年生活报发起的“爱心陪伴·温暖到家”公益主题活动在此举行，50余名社区居民齐聚一堂，学习居家防跌倒实用技巧，收获满满干货。

活动委托贝壳公益特别邀请了曾就职于海军青岛特勤疗养康复中心的医学博士、副主任医师孙嘉利担任主讲人。拥有20余年中老年保健康复经验的他，结合自身临床案例，带来了主题为《我来教您防跌倒，居家防跌倒技巧》的讲座，用通俗易懂的语言，从老人身体机能特点、居家环境隐患排查、跌倒后的应急处理等方面，细致讲解防跌倒知识。

“穿拖鞋要选择带防滑纹的，客厅别堆杂物挡住路，晚上起夜记得开灯……”孙嘉利结合老年人日常起居场景，拆解每一个易跌倒环节的防范要点。

活动现场，来自贝壳公益的志愿者们为老人们发放《我来教您防跌倒》书籍。68岁的居民邱锡龙告诉记者，“通过学习，我了解了许多预防跌倒的知识，很受益。我也更清楚应该在家里、在外边做好防范，心里也更有底了。”太平镇社区党委书记、居委会主任姜蔚表示，老年人跌倒风险高，关乎每个家庭的幸福，此次公益讲座精准贴合社区老人的健康需求，把实用的健康知识送到老人家门口，切实为老年人办实事、解难题。

(记者 尚美玉 孙利峰)

手书“福寿”传爱心

本报讯 近日，本报迎来一位特殊读者——73岁的宋舒新老人，他带着精心书写的书法作品“福”“寿”来到编辑部，希望在春节前将这些饱含祝福的作品送给有需要的长者。

宋舒新自幼受父亲指导，8岁便执笔写仿影。他广泛涉猎楷、隶、篆、行、草等多种书体，还精通篆刻。宋舒新表示，看到本报组织的“爱心陪伴·温暖到家”探访困难老年人活动后，内心深受触动，便想用自己的的一技之长，为老人们送去新春祝福。当老人们接过这份特殊的礼物时，脸上洋溢着幸福的笑容。

目前，编辑部尚存有部分“福寿”书法作品，有需要的读者可拨电话(0532)66988903预约领取。（本报记者）

好好学习
可延缓衰老
前额叶皮层是人类大脑最高级的指挥中心，掌管逻辑推理、复杂决策制定等，但它成熟晚且易受损，现代生活方式如慢性压力、注意力碎片化、决策疲劳、缺觉、久坐等，都在系统性地摧毁其功能。不过，前额叶像肌肉，可通过“训练”变强。其中，好好学习是有效方式之一。研究表明，经过4个月的第二语言学习，能有效锻炼老年人的前额叶功能，提高认知能力和专注力，增强工作记忆，减缓衰老给大脑带来的认知衰退。所以，想要保持智慧清醒、延缓衰老，就要做到“活到老学到底”，通过持续学习新知识，激活和强化前额叶的神经网络连接，让大脑保持良好状态。