

乐龄唱响 芳华绽放

庆祝重阳节暨纪念红军长征胜利90周年合唱展演今起报名

本报讯 为丰富岛城老年朋友的精神文化生活,展现新时代老年人健康乐观、心怀家国的精神风貌,10月20日-21日重阳节期间,由青岛市文化和旅游局、青岛日报报业集团指导,老年生活报、盛欣老年公寓联合承办的“乐龄唱响·芳华绽放”2026青岛市老年人庆祝重阳节暨纪念红军长征胜利90周年合唱展演活动今起正式启动报名。活动面向全市老年朋友敞开舞台,邀大家以歌会友,唱响岁月赞歌。

此次活动全程正规有序、温馨暖心,将通过经典红歌传

唱的形式,赓续长征精神,厚植爱国情怀,弘扬尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,传递老年朋友老有所为、老有所乐理念,展现新时代老年人精神风貌,传递社会正能量。不同于专业赛事的严苛比拼,本次展演主打温情与陪伴,重在参与、乐在其中,不设过高门槛,只为给老年朋友们提供一个展示自我、交流互动、欢度佳节的优质平台。在这里,长辈们可以重温经典红歌,追忆热血岁月,也可结识志同道合的歌友。

据了解,本次活动将于10月20日在青岛李沧区文昌路

459号青岛盛欣老年公寓举办,全程贴心适配老年群体需求,全力为参演长辈保驾护航,让大家舒心展演、快乐过节。

无论你是独唱、合唱爱好者,还是有固定的歌唱团队,只要热爱红歌、乐于展示,均可报名参与本次展演。让我们用嘹亮的歌声致敬岁月、礼赞祖国,用饱满的热情展现夕阳别样红的独特风采,在金秋重阳共度一场有温度、有情怀、有意义的文化盛会。报名热线:17667861322,欢迎广大老年朋友咨询报名。

(记者 臧硕)

闺女优秀却难觅良缘 八旬老人想找老伴儿

“晚霞有约”牵线忙,公益婚恋故事征集火爆

“孩子很优秀,就是找不到合适的男生,我们做父母的非常着急。”电话那头,家住青岛市西海岸新区的王先生声音里透着牵挂。看到本报“晚霞有约·缘来是你”大型公益婚恋故事征集活动的报道后,他第一时间拨通热线,想替闺女报个名。自本报公益婚恋征集活动启动以来,已有不少市民打来热线报名,既有为自己寻觅晚年伴侣的老年朋友,也有替大龄子女操心终身大事的父母,大家都希望借助报社公益平台,找到属于自己的缘分。

1 优秀女儿待字闺中,父母急在心里

王先生的女儿1988年出生,品貌俱佳,身高1.64米,本科在国外读,如今在崂山区一家医院从事行政工作,收入颇丰,有房有车。王先生和老伴都是公务员退休,家境优渥。老两口平时住在西海岸,一到周末便盼着和女儿团聚,饭桌

上聊着聊着,话题总绕不开闺女的终身大事。

按说这样的条件,找对象并不难,可女儿的姻缘却迟迟没着落。王先生说,女儿此前交往过一个男生,亲戚朋友也介绍过不少,但都因各种原因未能走到最后。他还曾帮女

儿在婚恋网站注册过会员,问起效果,王先生苦笑着摆摆手:“有病乱投医吧!”如今,女儿自己也着急,老两口更是把这件事当成头等大事。“希望能尽快帮闺女找个合适的男朋友,组建一个幸福的小家庭。”王先生说。

2 八旬独居老人想寻一位知心伴侣

有人替女儿操心,也有人為自己寻伴。88岁的赵先生大学本科毕业,原是一家医药公司的退休领导。老伴多年前离世后,他一直独自居住,一个孩子在国外,一个在青岛。老人有两套房子,都是套三户型,其中一套紧邻助老食堂,平时吃饭不用自己动手,日子过得清闲自在。他身体硬朗,平日里喜欢打打太极拳、打打乒乓球,晚年生活安排得井井有条。“退休金虽然不算高,但早年间攒下的积蓄,足够两个人用。”赵先生说。

提起对另一半的期望,老人想得很清楚:“年龄在82岁到87岁之间,身体健康,性格温和,凡事宽容,遇事不暴躁,能互相体谅。”

随着老龄化进程加快,单身老年人的情感需求日益受到社会关注。许多老人在丧偶或离异后,渴望觅得一位相知相伴的伴侣,却因社交圈子有限、信息渠道不畅难以如愿;与此同时,不少子女因工作繁忙、社交面窄,婚恋问题也成了父母的心头大事。

如果您正在寻觅人生伴侣,或想助子女早日完成终身大事,您可拨打本报热线0532-66610000报名参与“晚霞有约·缘来是你”活动。无论是为自己寻觅伴侣,还是为子女牵挂终身大事,只需清晰写明本人或子女的基本情况、日常爱好,以及对另一半的合理期许,内容真实、情谊真诚即可,字数在300字以内。活动全程公益,不收取任何费用,本报将择机发布,让缘分在字里行间悄然相遇。 记者 尚美玉

中秋聚邻里 服务暖人心

“亲邻同行·月圆中秋”融合服务展示会暨非遗传承活动举办



图为秦岭路社区居民在助老食堂学习制作月饼,共迎中秋佳节。

本报讯 中秋临近,为传承传统民俗文化,拉近邻里情谊,践行“亲邻同行”党建服务理念,9月22日下午,由青岛日报社银龄事业部、秦岭路社区联合主办的“亲邻同行·月圆中秋”融合服务展示会暨非遗传承活动,在金家岭街道秦岭路社区助老食堂举办,辖区居民欢聚一堂,共迎中秋佳节。

活动前期,非遗手作月饼体验率先开启。在万林康养集团面点师指导下,20余名社区居民代表动手制作、现场烘烤月饼,大家手持成品月饼合影留念。现场同步开展了农商银行金融微沙龙,设置知识抢答等游戏,居民踊跃参与,在互动中学习传统习俗,增进邻里感情。

活动现场,“物业+一老一小”五家融服企业集中布展,带来健康养老、金融咨询、文旅旅居等多项惠民服务。青岛思达心脏医院免费为居民贴耳豆;紫荆居家护理带来艾草贴等便民物资;银河证券青岛分公司将“银河客户日”活动搬进社区;山东省老年国际旅行社、城润家颐养社区也带来养老旅居咨询与便民礼品。居民在家门口享受到实实在在的服务。

此次活动把民俗体验与便民服务相结合,既让居民感受中秋非遗文化魅力,又将各类民生资源送到群众身边。秦岭路社区党委书记、居委会主任梁冰表示,此次活动让融合服务企业为社区居民充分赋能,社区将持续以传统节日为抓手,关注社区“一老一小”,搭建邻里互动平台,共建温暖和睦的熟人社区。 (记者 梁超)

启 事

中秋节放假期间,本报休刊,9月28日恢复正常出版。祝大家节日愉快、阖家幸福!

无糖月饼也不能放开吃

中秋将至,不少贴着“无糖”“低糖”标签的月饼,受到控糖人群的青睐,很多人误以为无糖月饼不含糖,可以放心吃。南京市第二医院营养科医师肖瑶提醒,即便口感不甜,无糖月饼也绝对不能放开吃。

根据国标规定,每100克食品中添加糖含量≤0.5克即可标注“无糖”,并非完全不含糖分。市面上的无糖月饼多以木糖醇、麦芽糖醇等糖醇类代糖替代精制糖,本身仍以小麦粉、糯米粉做饼皮,莲蓉、豆沙等馅料也富含淀粉碳水,进入人体后会分解为葡萄糖,过量食用依然会造成血糖飙升。

健康食用无糖月饼要记住几个原则:普通人群每日食用不超过1块,控糖、高血脂人群建议减半,不要空腹食用;尽量在午餐或午后加餐时吃,搭配淡茶水、低卡蔬果解腻。王甜