

# 走吧,开启一场品质养生之旅

早报银龄俱乐部本周四邀请老年读者前往“泰康之家”体验



伴随着中国老龄化的加剧,长寿时代已悄然到来,如何享有高品质的养老生活?本周四,早报银龄俱乐部将邀请部分老年读者前往泰康之家琴园体验健康养生之旅。

作为一家面向中国大健康产业的金融保险服务集团,泰康持续致力于推动一场新时代的养老革命,让更多人享受到高品质的养老生活。目前,泰康在全国核心城市已经布局二十九城养老社区、五大医学中心。在山东,泰康布局了青岛琴园和济南儒园两家大型 CCRC 养老社区,秉承“富足而退,优雅一生”的理念,一省双园,为人们打造优雅生活的理想家园。

2022年恰逢泰康人寿青岛分公司成立二十

周年,同时也是泰康幸福有约十周年,此次活动秉承“共话长寿时代,臻享幸福未来”的理念,将组织青岛早报银龄俱乐部成员共赴泰康之家·琴园,解锁医养融合养老新模式。读者将参观泰康之家,倾听专家讲座,享用免费养生午餐,通过了解“医养康宁”四位一体的泰康创新商业模式,共同探讨长寿时代如何智享健康人生。本次活动限报名30人,参观人员需携带本人身份证,提供48小时内核酸检测阴性报告及14天内行程码,配合工作人员测量体温、全程佩戴口罩。

活动时间:2022年7月7日

集合时间地点:上午9点半,青岛日报社门口(株洲路190号)

活动内容:参观泰康之家·琴园、倾听“泰康幸福说”专题讲座、享用免费午餐,餐后返回

报名方式:

“银龄俱乐部”入群报名或拨打66988619电话报名



扫码加入银龄俱乐部

## 感悟海军历史 汲取精神力量



部分成员参观海军博物馆合影。观海新闻/青岛早报记者 王慧 摄

“早报组织的活动太有意义了,不但丰富了我们老年人的退休生活,而且还让我们学到了很多知识,扩大了我们老人的朋友圈……”为庆祝中国共产党成立101周年,6月30日上午,早报银龄俱乐部组织部分老年读者参观了海军博物馆。一上午的参观大家收获颇多。

### “我们喜欢参加早报的活动”

本次活动在报名阶段,受到广大老年读者的普遍欢迎,报名参与度非常高,以至于因为名额有限,记者还要做一些“劝说”工作。“我知道自己也可以通过网上预约去博物馆参观,但我还是希望能跟着早报一起去,那样更有归属感。”报名成功的银龄俱乐部成员刘辉对记者说。“我之前就参加过早报组织的参观啤酒博物馆的活动,给我留下了深刻的印象,也结识了不少新朋友,为了参加这次活动,我一大早就出门了……”银龄俱乐部成员刘伟伟对记者说。与刘辉、刘伟伟有着同样想法的老年读者不在少数,多次参加早报银龄俱乐部活动的李智秀,这次除了自己报名外,还特意帮朋友报了名。“早报组织的活动都非常适合老年人,每次参加我都很开心。”李智秀说。

“我很多年之前来过海军博物馆,这次参观感觉收获很大,让我全面了解了人民海军向海图强、从小到大、从弱到强、从胜利走向胜利的历史脉络和光辉历程,深刻地感悟到人民海军敢于斗争、敢于胜利的崇高品质。”参观团成员石敬祥颇有感触地说。“我年轻的时候曾经是一名海军女兵,海军博物馆改扩建后,我还是第一次来参观,感觉特别亲切。”今年66岁的王淑香指着展厅橱窗里的一台老式通讯设备对记者说:“我当兵的时候操作的

通讯设备就是这样的,这些熟悉的装备让我想起了自己曾经的军旅生涯,我为自己曾经是一名女兵感到无比骄傲,我们的人民海军战士舍生忘死、不畏牺牲的顽强意志和中国人民解放军忠诚于党、不负人民的伟大精神,激励着我们一代又一代人奋勇前进!”

### “看到我们军队强大真自豪”

参观当天,在讲解员的引领下,早报银龄俱乐部参观团的成员,参观了海军博物馆室内展区,展区分为“艰苦奋斗、扬帆起航”“改革开放、乘风破浪”“强国强军、挺进深蓝”几大部分。今年74岁的高祀宽在参观海军博物馆时,每一件展品都看得非常仔细。参观结束后,高祀宽按捺不住激动的心情告诉记者:“进入海军博物馆后,中国海军从无到有,从弱到强的光辉历程,使我非常受鼓舞。虽然我不是军人出身,对军事知识的了解比较少,但我退休后每天都看新闻,关注国际时事,希望我们的人民军队建设得越来越好,在军事科学发展方面多出成就,成为战无不胜的军队,让我们的祖国更加强大,我为我们军队的光辉历程而自豪,为我们青岛有这样的军事博物馆而感到骄傲!我们要把人民军队能战斗的精神传承下去。”

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛

在近日结束的“2022年青岛日报爱心陪伴公益平台评选”中,侯朋良被评选为岛城“十大快乐老人”。记者了解到,带给侯朋良快乐的,是真情巴士一群没有血缘的公交“儿女们”,这群公交志愿者用7年时间,让侯朋良老人的晚年生活不再孤单。



老人与公交志愿者们。

### 近90岁老人生活困难

据了解,侯大爷今年88岁,生有6个子女,但是6个子女均在外地工作。2011年,侯大爷的老伴因肺气肿离世。2012年,患有高血压、白内障等疾病的侯大爷突发脑梗,继而导致半身不遂,之后,便需要依靠拐杖才能出行。侯大爷的子女曾想接他去外地生活,但是不愿离开生活一辈子家乡的侯大爷,坚持在所在的街道、村委的帮助下独自生活。2015年5月,真情巴士6路驾驶员张盼偶然从与侯大爷同村的亲戚那里,听说了侯大爷的情况。一开始,考虑到老人腿脚不方便的张盼,想尽自己的一份力帮帮老人。因为有着是一门理发手艺,5月初的一天,张盼与西海岸新区真情巴士6路线上的3位同事,一起主动去往了侯大爷的家中,为其进行公益理发。

### 真情陪伴7年带来快乐

在当时,侯大爷因一身的疾病困扰情绪低落,与张盼等人的话也比较少。但是,这群热心肠的公交志愿者还是每个月都会上门陪伴侯大爷,为老人带些米、面、油等慰问品,同时陪老人聊天解闷、给老人量血压和理头发,以及帮忙收拾家中卫生、给老人修缮房屋。并且,每逢重要节日,志愿者们也会专程去往侯大爷家,陪伴老人过节。而在张盼的带动下,西海岸新区真情巴士6路线的40多位职工,也加入到陪伴侯大爷的队伍中去,并且长期坚持了下去。7年的“真情相伴”,侯大爷也从心里慢慢接纳了这群公交驾驶员。每次他们一来,侯大爷就会开心得合不拢嘴。

侯大爷家院子里的杏子和李子树,成为了侯大爷和志愿者们慢慢亲如一家的见证。每次到杏子和李子成熟的时候,侯大爷就会举起棍子敲打,再摸索着地面,把打落的水果一个一个地捡起。眼睛看不清,侯大爷就用手细细摩挲,挑选出最好的留给这群“孩子们”。

### 获评“十大快乐老人”

张盼等人的陪伴,带给老人的快乐是显而易见的。2022年6月,侯大爷被青岛日报社爱心陪伴公益平台评为“十大快乐老人”。对此,老人高兴地说:“以前我是孤身一人,现在我认识了你们,让我感觉到非常幸福,也感觉很快乐,谢谢党和国家,也谢谢你们这群热心人!”

弹指一挥间,不知不觉中,西海岸新区真情巴士6路线的志愿者们,已经陪伴侯大爷第7年了。“我们已经将老人视作亲人,大家会继续陪伴老人,让他有一个幸福的晚年。”6路线驾驶员薛冰洁表示,以后他们仍将一如继往地陪伴、帮助侯大爷,让他的生活“有滋又有味。”记者了解到,在本届爱心陪伴公益评选中,除了侯朋良老人,真情巴士帮扶的赵丽萍、杨忠堂、隋仁富、隋仁山等4位老人,同样也被评为“十大快乐老人”。而几位老人其实也只是真情巴士常态化帮助的85位孤寡和空巢老人的代表。西海岸新区真情巴士的志愿者们,正用始终如一行动,温暖着长者的晚年生活,传承着尊老、敬老、爱老的传统美德。



扫码倾听 本版有声新闻

观海新闻/青岛早报记者 张孝鹏 通讯员 薛颖 摄影报道

「真情儿女」悉心陪伴 空巢老人获评「快乐老人」