

资讯

诗词诵读 传承中华文化

市退休干部举行“学思想 见行动”主题诵读会



主题诵读会活动现场。



摄影《晨曦》李众民 市老干部活动中心



青岛早报

银龄俱乐部

报名电话 82888000

艺彩纷呈

联合主办

青岛早报 观海新闻 青岛市军队离休退休干部服务中心 青岛市老年大学 青岛市老干部活动中心 青岛市老年生活大学

投稿渠道

邮寄地址:崂山区株洲路190号 青岛日报报业集团青岛早报《常青树》栏目 收件人:宋振涛 邮箱:qdzbjyzpzj@126.com

青岛早报银龄俱乐部会员持续招募中,在这里,你的书画艺术作品将有机会在报纸上优先刊登,还可以参与早报组织的各种讲座、采风系列活动。来吧,加入早报这个大家庭,和广大中老年朋友一起老有所学、老有所乐!

早报6月19日讯 近日,由青岛市委老干部局主办、青岛市老干部活动中心承办的青岛市退休干部“学思想见行动”主题诵读会在市老干部活动中心举行,来自各区市、市直单位的100余位老干部参加比赛。

“任脚下响着沉重的铁镣,任你把皮鞭举得高高,我不需要什么自白,哪怕胸口对着带血的刺刀!”“祖国啊,我是你簇新的理想,刚从神话的蛛网里挣脱……”“月光下的中国,大河奔流,白浪溅起满天的星星;月光下的中国,长城巍峨,绵延万里的巨龙,砖的鳞甲闪着银光。如果你站在城墙上,还依稀可以听得到遥远的回声。”……参赛老同志们或深情吟唱,或激昂诵读,或娓娓道来,用诗词讴歌党的丰功伟绩,在声音中展现中华文化的厚重底蕴,呈现出一场激越人心、心弦共振的视听盛宴,现场掌声经久不息。4位评委老师用一首诗词朗诵《延安的色彩》为现场老干部们做了教学示范,进一步加强和提升了老干部诗词诵读的鉴赏力。

此次以“学思想 见行动”为主题的全市老干部诵读会,是发挥老干部“三大优势”、弘扬主旋律的重要平台,是把开展主题教育成果转化为推动新时代老干部工作高质量发展的重要实践。

(通讯员 李楠 摄影报道)



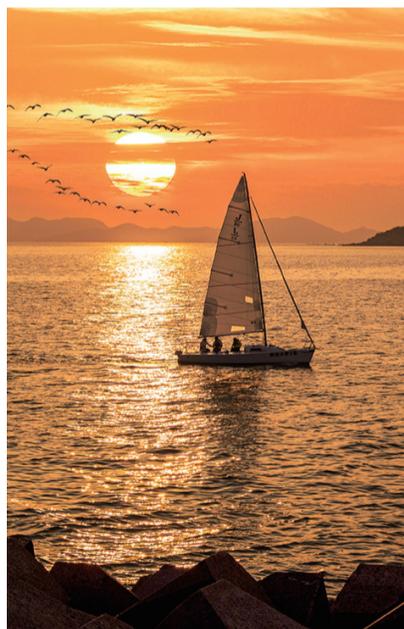
书法 姚广善 73岁 市老年大学



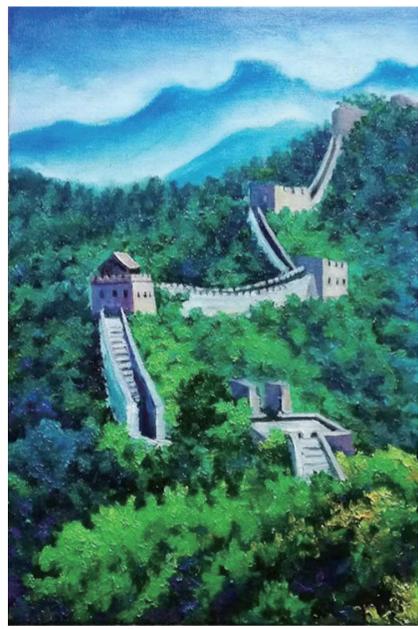
绘画 袁洁秋 61岁 市老年大学



摄影《出入平安》孟克 63岁 市老年大学



摄影《启航》曹永华 64岁 市老年大学



油画 邢延丽 67岁

老干部大讲堂开讲啦

市老干部活动中心举办《中医养生之科学饮食》专题讲座

早报6月19日讯 为提高老干部健康保健意识,普及中医养生知识,6月15日下午,青岛市老干部活动中心举办“老干部大讲堂”《中医养生之科学饮食》专题讲座(上图),市直单位80多位退休市管干部参加。

此次讲座邀请青岛市海慈医疗集团干部保健科主任、青岛市中医老年病诊疗中心B类重点学科带头人魏陵博教授授课,围绕中医养生中“科学饮食”主题,针对老干部关注的饮食推荐、脾胃保护、饮食禁忌、常见食药以及四味五气合用等5方面饮食调养问题,结合多年临床工作积累的鲜活案例,进行了生动形象、深入浅出的系统讲解,具有很强的实用性和针对性。

现场,魏教授为老干部提供咨询,并从专业角度耐心地解答了老干部关心的问题,“一对一”给出了个性化健康指导。老干部纷纷表示,在此次讲座中受益匪浅,今后生活中要养成良好的饮食习惯,以更加健康的生活方式安享晚年。(通讯员 李楠)



绘画 于军 64岁 市老年大学



书法 郭守仁 68岁 市老年大学