

有事群里说 众人伸援手



□本报记者 高海涛 文/摄

哈尔滨市南岗区曲线街道农行社区,有一支口碑极佳、作风扎实的志愿队伍——“瓦街义工队”。今年七十岁的李长荣,是队伍的核心骨干,退休后的他始终坚守公益初心,扎根社区、服务邻里,活用新媒体平台参与各类公益活动,以热忱与坚守绽放银发风采,让退休生活在无私奉献中焕发别样价值。

智在指尖 乐享银龄

□本报记者 朱坤

针对老年人不会、不敢用手机难题,黑龙江省鸡西市城子河区城子河街道长青社区开展“智在指尖,乐享银龄”老年人智能手机科普活动。工作人员手把手教学,还手写操作步骤方便老人课后练习。不少老人学会微信视频通话,能随时与远方亲人联络。

现场工作人员为老人安装反诈APP,讲解电信诈骗防范知识,提醒保护个人信息,筑牢防骗防线。

自退休以来,李长荣从未停歇志愿服务的脚步。他长期关注《老年日报》及旗下新媒体平台发布的各类公益活动,积极响应号召、主动投身其中,全身心扎根社区公益事业。在他的认知里,退休不是人生奉献的终点,而是服务社会、回馈邻里的全新起点。多年来,他始终秉持初心,只要身体条件允许,便坚守基层服务一线,用点滴行动践行“老有所为、老有所乐”的新时代银发志愿精神,默默为社区建设贡献余热。

长年累月的暖心善举,让李长荣收获了辖区居民的一致好评,也吸引汇聚了一批志同道合的公益爱好者。为整合零散志愿力量、规范志愿服务形式,推动社区志愿服务常态化、规范化发展,助力基层社区治理,更好地服务辖区群众,李长荣牵头携手热心邻里,正式组建“瓦街

义工队”。队伍成立后,始终扎根社区一线,聚焦居民急难愁盼的日常琐事,常态化开展敬老助老、邻里帮扶、便民维修等暖心志愿服务,实打实为居民办实事、解难题。

为打通邻里帮扶壁垒、提升便民服务效率,李长荣依托微信搭建“瓦街义工队”邻里互助群,让小小微信群成为便民服务的暖心阵地。居民遇到水电故障、家具损坏、日常维修等生活难题,只需在群内留言,他总能第一时间响应对接。平日里,他自带工具上门服务,不惧繁琐、不辞辛劳,精准化解居民的各类烦心事。

线上极速响应诉求,线下落地暖心服务。日复一日的坚守,让网络平台成为温情满满的邻里连心桥。

银发刷屏 赴义诊之约

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,《老年日报》联合哈尔滨市荣市街道三姓社区、哈尔滨市第五医院,暖心开展“智护骨骼 心享安康”中老年公益义诊活动。不少中老年朋友通过本报新媒体平台获知活动信息,有老人报名参与了。

哈尔滨市南岗区老科协银发志愿队服务队负责人周萍表示,团队队员刷朋友圈看到本次义诊活动后,第一时间组队报名,还主动转发推广,召集更多老年人参加此次活动。她说,《老年日报》的线上推送,搭建了粉丝们便捷的参与渠道,让老年读者收到并参与。本次活动



中,该志愿者服务队共组织30名老年朋友到场参与。

这群老年长者紧跟新媒体潮流,早已将刷朋友圈作为获取资讯、社交互动的日常方式,常常主动关注、转发本报发布的公益、科普、文体活动信息,积极参与各类老年惠民活动。

G 官微留言

读《别再怕伤膝盖了!骨科医生推荐这项运动,护膝又健脑》



张安:终于看到说骑行是有氧和无氧结合的运动。很多有关骑行运动的文章内容大多都是把骑行描述为有氧运动,给文章点赞!

读《夏天越吃越虚的3种食物!很耗气血,容易累、脾胃差的人再馋也要管住嘴》



老袁说康养:感谢作者分享!受益了。夏天出汗多本来就耗气血,还总忍不住乱吃寒凉,看完才知道脾胃虚、浑身累,都是这么来的,管住嘴才是夏天最好的养生。

读《喝酒后出现这几种现象,说明身体已经扛不住了,再喝就是玩命!》



一尺之笔 001:喝酒从不是酒量好不好问题,而是身体能不能承受的问题。人到中老年,服老才是养生的大智慧。

读《99%的人都不知道!夏日5种家常菜堪比“人参”,一点都不贵》



佚名:夏天出汗多、胃口差,老人体质弱,要常吃白萝卜、秋葵、泥鳅、米汤、苦瓜5种食物,既清淡又能进补。胥岩 整理

黄金团

樊希安 著
连载之300

报告最后,初副政委向与会者透露一条重要消息。什么重要消息?就是传达了国发〔1984〕73号文件,文件的题目是国务院、中央军委批转《关于基建工程兵水电、交通、黄金部队改编问题的会议纪要的通知》。通知简明扼要,附发的“会议纪要”则内容丰富,事关重大,具体内容有:(一)基建工程兵水电、交通、黄金部队,与中国人民解放军脱钩,转入中国人民武装警察部队序列,分别改为武装警察部队水电、交通、黄金指挥部,受公安部和水电、交通、冶金部双重领导,以业务部为主。部队在经济上实行独立核算,自负盈亏。(二)水电、

交通、黄金部队领导体制改变后,其序列编制与武警部队一致。部队要精简,水电部队保留2万人,交通部队暂保留2万人,黄金部队保留1万人。(三)由公安部牵头,水电、交通、冶金部、基建工程兵善后小组参加,组成5人小组。武警部队参谋长张永堂任组长,基建工程兵善后小组朱光任副组长,水电部队贺毅、交通部队武坤山、黄金部队黄玉珩为成员,具体研究改变体制和交接的各项事宜,并起草三支部队的实施方案。部队要于1984年下半年做好各项准备工作,1985年1月1日正式与解放军脱钩,转入武警部队序列。

为了让与会者听得清楚,初副政委放慢速度,一字一句把文件念了一遍。此时的会场,别说掉下一根针,就是一片羽毛落地都能听得见。

所有人都全神贯注,生怕听漏了一个字。因为这件事关乎部队生死存

亡,关乎每个人切身利益。而且,经过前一段教育,干部战士都已接受了改编为地方企业、继续担负三山岛金矿建设任务的现实,做好了改编为地方矿山施工企业的心理准备,现在又再起波澜,突然说要改为武警部队系列,成为武警黄金部队,而且还不是“小道消息”,而是正式传达的盖有鲜红大印的正式文件,心里受到什么样的震撼可想而知。

读完文件,初副政委说:“团党委要根据文件精神,在部队开展‘改警’专题教育,向干部战士讲明改警的目的、意义,明确认识到改警是国家的需要。具体的改警实施方案已向国务院、中央军委呈报,获得批准后下发遵照实施,目前要按照要求,做好改警的思想教育和各项准备工作。”

初副政委讲完,主持人苏继轩带头鼓掌,台下面的人才反应过来,

一起热烈鼓起掌来,他们也许还沉浸在刚才传达的文件精神中,也许是希望初副政委围绕改警一事再多讲一些。没想到他这么快就结束了讲话。

初副政委完成黄金指挥部党委交付的任务,就要离开三山岛了。离开前他还想办一件事,就是去家里看一下杨玉琼,上次去家里看她,她脚上有伤,现在应该好利索了吧?

苗丽萍劝初副政委不要去,说杨玉琼的脚伤早好利索了,不用去看她。初副政委坚持要去,而且要在牛幸娃不在家时去,苗丽萍拗不过他,只得事先约好杨玉琼,陪初副政委去看她。

待续