

银发志愿传暖意 余热赋能康养盛会

□本报记者 高海涛 文/摄



优势,随手拍摄展会实景、记录精彩服务瞬间,通过微信朋友圈、社区微信群等多元线上渠道,宣传展会盛况,为博览会引流造势。

据了解,张秀芬是老年日报社“晚晴”志愿者之家核心成员,多年来始终与老年日报社同行相伴,深耕助老公益与宣传推广一线,是报社公益活动、惠民服务的忠实支持者、践行者与宣传员。日常中,她不仅扎根基层,常态化开展独居、空巢、困难老人走访帮扶志愿服务,贴心为老年群体排忧解难、守护晚年生活,更深耕互联网宣传阵地,长期主动通过各类线上平台,宣传推介

老年日报社老友课堂、老年科普、义诊等各类特色公益活动,持续扩大老年惠民服务的传播覆盖面,让更多老年人知晓并参与各类公益活动,丰富晚年精神文化生活。多年来,她始终秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,以银发余热传递温暖、弘扬社会正气,用日复一日的坚守与暖心善举,获评“中国好人”称号,生动诠释了新时代老年志愿者的责任与担当。

张秀芬坦言,银发产业关乎民生福祉,而老年日报社始终聚焦老年群体需求,推出的各类展会与公益活动都极具实用性、惠民性。未来她将继续坚守志愿初心,持续依托互联网平台宣传支持老年日报社各项工作。同时,她衷心希望黑龙江银发经济消费博览会能够持续化举办,不断升级展会内容、丰富康养服务、汇聚优质资源,让更多老年群体共享产业发展与社会进步的红利,安享健康、幸福、美好的晚年生活。

G 官微留言

读《手背是身体的“遥控器”,每天“揪一揪”,后背松了,脸也亮了》



扫码看文章

随心随缘:感谢老年日报编辑!每次推荐的视频都非常贴心充满关怀!祝愿您八月金秋安康,多多保重照顾好自己!

读《爱说话的老人更长寿!每天多说300个词,悄悄养好大脑、稳住健康》



扫码看文章

佚名:上了年纪的老年人不要沉默寡言,要爱串门聊天,日常在家要多与家人交流。老人多说话,能够锻炼大脑,对身体健康十分有利。

读《很多人不爱吃,却是深藏不露的“补阳菜”!老年人这样吃,脾胃强了,阳气足了》



扫码看文章

赵保芝:谢谢分享小茴香的功效,我也吃过,我挺喜欢小茴香。小茴香调料做汤都特别好吃。

读《鸡蛋这样吃更有营养,还有利于预防脑梗,今天起调整一下》



扫码看文章

李固龙:多多普及宣传日常健康知识非常实用! 胥岩 整理

“老友课堂”手把手教老人玩转智能手机

□本报记者 高海涛 文/摄

焦实用操作开展教学。重点讲解手机基础设置、微信聊天、视频通话、扫码支付、线上查询、手机拍照等高频功能,同时耐心解答老人操作中遇到的各类问题。针对老年人记忆力弱、操作不熟练的特点,志愿者采取手把手的教学方式,反复演示操作步骤,协助老人们动手实操,确保大家学懂学会、学以致用。

本次公益课堂内容贴合生活、实用性强,有效解决了老年人智能设备使

用难题。下一步,“老友课堂”将持续深耕助老服务,常态化开展便民教学活动,助力老年群体融入数字时代,收获便捷、幸福的晚年生活。



黄金团

樊希安 著
连载之 353

出发回嘉峪关探亲那天,金昌浩亲自驾车,和王永学、苗丽萍一起,把杨玉琼和会会送到潍坊站。苗丽萍把杨玉琼母子俩送上了车,帮把座位安排好,正要离开时,阎芳州手提提包上了车,坐在了杨玉琼旁边的座位上。因为他穿着便装,杨玉琼一下子没认出来,待他和杨玉琼打招呼时,杨玉琼吓了一跳,说:“你也坐这趟车?”

阎芳州说:“我正好回家探亲,丽萍姐让我一路帮着照顾你和孩子,怎么,不欢迎吗?”刚说完,会会就叫着“阎叔叔”,扑了过来。

苗丽萍意味深长地说:“‘阎眼镜’,你一路上可得把玉琼妹妹

照顾好,若是她和会会掉一根毫毛,回来我找你算账。”说完,趁杨玉琼不注意,还朝阎芳州眨眨眼睛。

阎芳州自然会意,调高声音说:“丽萍姐你放心,把玉琼和会会交给我,你就一百个放心吧。”

等苗丽萍“放心”地下了车,火车就开动了。阎芳州和杨玉琼、会会三人,就像一个三口之家,开始了漫长的旅行。机会难得,老金、苗丽萍两口和王永学的刻意安排,使三个人有了密切接触的机会,阎芳州能不能乘势而上,那就看他把握机会的能力和两人的缘分了。

一路上,阎芳州对杨玉琼母子二人的关照是自然得体的。会会正是闹人的年纪,阎芳州把主要精力用在哄孩子、确保孩子安全上,和杨玉琼很少说话。在其他旅客眼中,这三个人就是一家人,再说些无关痛痒的话,让别人不理解,自己也觉

得没劲,那就索性尽量少说多做吧!阎芳州已经进入了角色,自觉地担起了丈夫和孩子父亲的责任。在别人眼里,这是多么称职的一个丈夫和父亲啊!对妻子和孩子的照顾都是无以复加的了,引得一些女人投来羡慕的目光。

列车再有几个小时就要到天水了,阎芳州对杨玉琼说:“玉琼,我家里在水天给我介绍了一个对象,是天水一中的一个老师,我只看过照片,还没见过人,父母让我回来相亲,你是否陪我一起去相看看?”

杨玉琼又是一惊,口气平稳地说:“你自个找对象,我看什么?”

阎芳州说:“我追求你,你不干,我找对象,让你帮相看一下都不愿意,够意思吗?”

杨玉琼想想也是,就说:“那

就去帮你看看,行不行你自己拿主意,不要赖我。”

阎芳州笑了:“那是自然,你住那里一站,就是一个很好的参照物呀。”

杨玉琼说:“你又拿我开涮,不理你了!”说完,不知为什么,心里有些发酸。

三人在天水站下车,阎芳州说先回家住一晚,明天再去相看对象。既然上了“贼船”,就得一切听人家安排。出了站口,见阎芳州的哥哥阎芳川和嫂子骑自行车来接。阎芳州接过一辆自行车,让会会坐在前面自行车梁上,杨玉琼坐在车后面架子上,哥哥和嫂子骑另一辆车回家。

待续