

借力网络传大爱 深耕志愿显担当

□本报记者 高海涛 文/摄

志愿服务暖冰城,银发聚力闯新局。自担任哈尔滨市老年志愿者协会会长以来,惠延鹏会长始终秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,立足老年志愿服务特色,深耕线下公益服务领域,重视互联网网络宣传推广,依托线上新媒体平台赋能公益传播,带领协会志愿者们扎根基层、服务群众,开展一系列暖心公益活动,让老年志愿服务温暖冰城大街小巷,彰显新时代老年志愿者的责任与风采。

履职以来,惠会长始终坚守公益初心,以丰富多样的志愿服务活动为载体,激活协会志愿活力。聚焦老年群体帮扶需求,他常态化组织开展养老院慰问关爱活动,带领志愿者走进哈尔滨市多个养老院,志愿者们陪老人唠



家常、解心事,耐心倾听老人心声,帮助打扫房间、整理内务,同时带来歌舞、戏曲等文艺表演,丰富养老院老人们的精神文化生活,用贴心陪伴驱散老人的孤独,切实将暖心服务送到老年群众心坎上。

立足城市文化建设,惠会长积极带领协会志愿者参与城市大型文艺公益活动,深度参与“哈夏”等城市特色文化展演活动。志愿者们以饱满的热情登台演出,用精彩的文艺节目展现冰城老年人积极向上、老有所为、老有所乐的精神风貌,为

哈尔滨文化事业发展注入温暖的银发力量。

在深耕线下志愿服务的同时,惠会长高度重视新媒体宣传赋能作用,积极依托朋友圈、短视频、社交平台等新媒体渠道,常态化推送协会公益活动动态、志愿服务瞬间、暖心公益故事。从养老院慰问的温情画面,到“哈夏”演出的精彩瞬间,再到日常志愿服务的点滴细节,全方位、多角度展示老年志愿者的公益风采。

通过新媒体矩阵宣传,不仅让协会的公益事迹被更多市民知晓,有效扩大了老年志愿服务的社会影响力,更吸引了众多中老年市民主动加入志愿服务队伍,凝聚起更强的公益合力。在他的带动下,越来越多的老年朋友走出家门、参与公益,主动发挥余热、奉献社会,让志愿服务理念深入人心、蔚然成风。

上门义剪暖银发 志愿服务护夕阳

实际问题,传递社会温情与暖意,近日,老年日报社“晚晴”志愿者携手哈尔滨市繁星志愿者服务队,走进哈尔滨市道里区高龄老人家中,开展公益上门义剪志愿服务活动,用贴心服务温暖老年人心田。

本次志愿服务聚焦高龄、行动不便的老年群体,精准对接老人生活需求。入户服务过程中,志愿者理发师始终秉持耐心、细心的服务态度,

主动与老人们亲切交谈,细致询问老人的喜好与需求,结合每位老人的脸型和日常习惯,量身设计合适的发型。伴随着清脆的剪刀声,志愿者手法娴熟、细致修剪,认真打理每一处细节,不一会儿就为老人剪出清爽利落的新发型。

志愿者上门免费服务,切实解决了生活中的烦心事、难题事,让大家倍感暖心。



□本报记者 高海涛 文/摄

为切实关爱辖区高龄老人,解决老年群体理发难、出行难的

银博会的一次偶遇,搭起银发健康讲台

一次偶遇,让实用养生知识在老年群体中快速传播。8月19日,由83岁的健康达人王兴惠主讲的老年养生分享会,在老年日报读者服务中心开讲。

这次讲座的源头始于今年7月的银博会,王兴惠以志愿者身份,为参展老年人介绍运动养生心得,与哈尔滨市资深老年志愿者周萍不期而遇,两人围绕老年运动养生深入交流。“王老师要是有时间,能给我们协会的会员讲讲养生吗?”因为这份邀约,经过大半个月精心筹备,《老年日报》携手王兴惠,为老年志愿者们举办了接地气的分享会。

分享会上,王兴惠摒弃长篇大论,以自身健康经历为蓝本,将专业养生知识转化为通俗易懂的话语。他首先重点解读“心育”理

念,强调世界卫生组织提出的健康四大基石中,心理平衡已位居首位,“鱼是撑死的,花是浇死的,很多人是气死的。”他建议老年朋友保持乐观心态,每日微笑自省、远离负面信息、常怀感恩之心。同时坚持写字、做手指操,通过活动手指锻炼大脑。他还鼓励大家查阅2016版《全民健康素养66条》,系统提升健康素养。

拥有公共营养师资质的王兴惠,倡导老人饮食要多样化,坚持细嚼慢咽,每餐保证不少于30克蛋白质,牢记“鱼、肉、禽、奶、豆、蛋”六大蛋白质来源,特别提醒锻炼后要及时补充蛋白质以维持肌肉。他积极推广家庭分餐制,倡导按需做菜、杜绝剩菜剩饭。结合秋季养生特点,王兴惠介绍“少辛多酸”原则,推荐土豆白菜炖牛肉丸子、海参汤等应

季食谱,叮嘱老人饮食七八分饱,少吃甜食避免糖化反应。

周萍在课后感言,此次分享会源于银博会上的偶然交流,没想到协会会员踊跃报名。王老师的养生经验接地气、可操作,既有理论支撑又有实践验证,非常适合老年群体学习践行。希望未来能和《老年日报》与王老师持续开展健康公益活动,助力大家安享健康晚年。“王老师讲的都是咱们老年人能听懂的知识。以前总觉得养生很复杂,今天才知道,保持好心情、吃对饭、勤活动,就是最好的养生。”志愿者李先生表示收获满满。

此次老年健康分享会,以民间志愿力量为纽带,让科学养生理念深入人心,为提升老年人健康素养注入温暖力量。 任寅

官微留言

读《做人当如秋》
辉煌璀璨
华夏韵:好文拜读入心扉,秋高气爽收获季。



盈满人生爱秋意! 秋意浓浓韵涵曦!

读《餐桌上10种“天然降糖菜”! 每天吃一点,稳住血糖,少遭罪》



华姐:苦瓜我也喜欢吃的,还自己种植过,它结果不少,炒蛋与凉拌,泡水都用过,好吃又健康。

读《做到这三个字,会让你的生活快乐加倍!》



冯燮:宽、让、淡,三字抵万言,是给生活松绑的智慧——胸襟开了,万事皆可从容,快乐自会翻倍涌来。

读《处暑=出暑,和夏天说再见,这两件养生大事很重要》



佚名:眼下正值处暑季节,和夏天说再见了。

在这个季节里养生要做好两件事:

一是润燥养肺,二是健脾胃。

这两件事儿应该怎么做,请您阅读此文之后便知道了。

读《碗筷选错暗藏风险,日常吃饭别大意》



黄建华:健康无小事,选餐具别只看颜值,安全实用才是硬道理。

读《一吃止咳,二吃防便秘,三吃心脏好!中老年人一定要多吃!》



军安心:常吃雪梨止咳,常吃核桃通便,常吃蓝莓护心。

中老年一定要多吃哦!

胥岩 整理