

线上聚力助公益 线下志愿暖民心

□本报记者 高海涛 文/摄

9月6日,“志愿红·敬老心·邻里情”老年日报社携百企进社区公益行动赛格广场专场活动圆满落幕。本次活动依托老年日报新媒体平台、朋友圈等网络渠道广泛推广后,获得市民广泛关注。哈尔滨市南岗区爱心联盟志愿者团队敏锐捕捉活动信息,在负责人程成的带领下,志愿者们主动线上转发推广、线下报名参与,以银发力量助力公益传播、赋能惠民服务,成为活动现场一道亮眼的暖心风景线。

据了解,南岗区爱心联盟老年志愿者团队与老年日报社长期深度联动,多年来,这支银发志愿队伍始终秉持“退休不褪色、余热映初心”的理念,积极投身老年日报社各类公益活动,常态化参与老友课堂、邻里帮扶、助老惠民等系列活动,用心服务社区群众、践行公益使命,已然成为老年日报社公益助老服务的重要骨干力量,持续为邻里民生服务添砖加瓦。

本次活动启动的消息推广



后,该团队志愿者第一时间通过老年日报新媒体、官方朋友圈等网络平台获悉活动详情。为扩大公益覆盖面,让更多居民知晓家门口的惠民福利,志愿者们自发在个人朋友圈、邻里社群转发活动推文,主动向亲友和周边居民推介本次便民公益活动,借助网络力量拓宽传播渠道,让惠民资讯快速走进千家万户,为活动汇聚人气、传递温情。

线上积极推广的同时,志愿者们踊跃报名线下活动,全员奔赴现场沉浸式参与、助力服务。活动现场,一众银发志愿者精神矍铄、热情满满,有序参观各个公益展区,认真了解爱心企业惠民服务、金融反诈科普、便民帮扶等特色项目。大家

驻足品读老年日报刊发的报刊内容,细致了解康养常识、民生政策、生活便民资讯,近距离感受公益活动的实用性与温度。在老年日报社展位前,志愿者们有序扫码互动、领取暖心礼品,现场氛围温馨融洽。

在人气颇高的便民理发服务区,经过哈尔滨市助老志愿者协会的志愿者细致修剪打理,大家面貌焕然一新,脸上满是欣喜,纷纷为本次接地气、暖人心的便民服务点赞。

“老年日报举办的这场公益活动内容丰富、贴合民生、真心惠民,特别接地气、暖人心!”团队负责人程成对本次活动赞不绝口。她表示,活动通过新媒体、朋友圈广泛传播,让众多老年志愿者和社区居民第一时间知晓并参与其中,免费理发、反诈科普、惠民礼品、精彩演出样样暖心实在。她希望今后老年日报社能持续推出更多家门口的惠民公益活动,团队也会继续积极转发推广、主动参与助力,带动更多银发志愿者发光发热,服务邻里、温暖社区。

G 官微留言

读《同样是运动,为何你却练出一身病?这6种锻炼方式,很多人都做错了》



扫码看文章

冯燮:健身先健脑,别让自律变自毁。盲目上量、动作走形,是在给身体签透支单。科学训练比咬牙硬扛更值得尊敬。器械无罪,错在无知。

读《身体悄悄变老:8个信号提示该抗衰了》



扫码看文章

阿丽:文

章写得很好,很全面。老年人就要在家里注意安全。不要跌倒了,烫伤了,否则就麻烦了,还痛苦。另外这个衰老的情况,五官、五脏还有肌肉的情况,每个人也不一样,有的老年人七八十岁了,天不亮就出去散步。有的人五六十岁也走不动,神疲乏力,很少散步。运动要根据自己的情况安排,走得动就走一点。走不动就在家活动,室内稍微走一走。

志愿服务助力老人 跨越数字鸿沟



□本报记者 高海涛 文/摄

为切实帮助老年人跨越“数字鸿沟”,解决智能设备使用难题,让老年群体乐享智慧生活,近日,大学生志愿服务队走进哈尔滨市南岗区清明社区,开展智能手机义务教学志愿服务,以青春力量温暖银发群体。

活动前期,志愿者结合老年人日常需求梳理教学内容,聚焦高频实用操作授课。现场采用“一对一、手把手”教学方式,用通俗语言讲解手机基础操作、微信使用、字体调节、线上缴费、扫码出行等功能。同时,针对电信网络诈骗高发态势,重点科普手机安全防护知识,剖析诈骗套路,提醒老人保护财产安全。

网络转发传喜讯 老友课堂享干货

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,哈尔滨市南岗区老科协志愿服务队30余名老科技工作者志愿者,积极参与老年日报社打造的公益品牌“老友课堂”,沉浸式学习专业健康养生知识,丰富精神文化生活,充实美好晚年时光。

本次活动是“心育和食育”系列养生课堂的第二讲,主题围绕“体育和睡育”展开,由王兴惠老师主讲。此前,服务队志愿者通过老年日报新媒体平台了解到活动信息后,主动转发分享、相互邀约,积极奔赴经纬街9号参与本次公益学习活动,展现出高涨的学习热情。

课堂上,王兴惠老师凭借扎实的养生知识储备,以通俗易懂的语言、生动鲜活的案例,搭配简单实用的居家养生技巧,为现场志愿者带来了一场干货十足、贴合中老年生活的健康讲座。

整场课堂氛围融洽热烈、秩序井然。老师悉心授课、耐心答疑解惑,志愿者们全程认真聆听、细致记录重点,师生互动频繁、交流氛围浓厚。课程内容精准贴合中老年群体养生需求,摒弃晦涩理论,侧重实操方法,为大家日常自我保健、科学养生提供了专业有效的指导。



参与活动的志愿者纷纷表示,本次课堂内容接地气、实用性极高,学到的运动调理、睡眠养护知识简单易操作。今后会把所学养生技巧融入日常生活,养成健康作息与运动习惯,持续改善身心状态,以饱满的精神状态拥抱健康长寿的晚年生活。

据了解,哈尔滨市南岗区老科协志愿服务队始终深耕敬老公益领域,长期积极响应老年日报社的公益号召,常态化参与各类惠民敬老课堂和志愿服务活动。服务队负责人周萍表示,“老友课堂”精准契合中老年核心需求,服务暖心、内容实用。未来,服务队将持续组织队员参与公益课堂,主动学习、积极传播科学养生理念,带动更多老年人科学养生、乐享安康晚年。

读《人生就像一杯茶,不过两种姿态》



扫码看文章

佚名:人

生就像一杯茶,不过两种姿态:浮、沉;饮茶人不过两种姿势:拿起、放下。茶有浓淡,有冷暖,人生有起落,有苦甜。浮时淡然,顺境里不骄不躁;沉时坦然,低谷时不卑不亢。拿得起是能力,放得下是魄力。茶要细品,不可急吞;人生要慢悟,不可强求。浮沉起落,本是常态;一拿一放,即是人生。

读《人生,最好的作品就是自己》



扫码看文章

开心:作者描写得通透精辟,太好了!

读《白露 | 露凝秋白·鸿雁知归》



扫码看文章

秋水:谢谢分享,文章写的很好。介绍的很全面,插图也挺美的,水彩画很漂亮。

胥岩 整理