

一册记事本 二十载助老暖人心

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,老年日报社敬老进社区活动走进民生尚都小区,现场温情满满、暖意融融。多样的便民服务、贴心的敬老举措,为小区老年居民送去了关怀与便利。活动现场,一位步履从容、满头白发的老人格外引人注目,吸引了记者的目光。她便是老年日报社“晚晴”志愿者队伍中的张秀芬老人。据悉,张秀芬通过新媒体平台看到本次活动的消息后,便和几位邻居主动赶来参与。

年过八旬的张秀芬,拥有30多年社区居委会主任工作经验,深耕社区服务多年的她,早已把服务邻里、帮扶他人刻进了日常。退休后的她始终闲不住,早年老伴离世的经历,让她深切体会到独居、高龄老人独处的孤单与生活的不易。心怀对老年邻里的共情与善意,她毅然加入老年志愿者队伍,开启了长达二十余年“以老助老”的暖心志愿服务之路。

张秀芬有一本珍贵的“宝贝”——写满温情与坚守的记事



活动义诊现场

本。泛黄的纸页上,密密麻麻、工工整整记录着辖区百位独居、高龄老人的详细信息,不仅有姓名、年龄、身体状况、居住地址等基础内容,更细致标注着每位老人的生活难题、日常需求和特殊情况。深知年岁增长记忆力减退,张秀芬始终保持着每日记录、逐项落实的习惯,从不疏漏任何一件小事。送早餐、取报刊、代购米面蔬菜、代缴水电燃气费、代领工资,邻里大大小小的琐事、难事,她事事上心、件件落实,用细致入微的照料,为老年邻里筑牢暖心保障。

哈尔滨秋冬严寒漫长,风雪天气频发,大雪封门、路面结冰时常发生,很多高龄、体弱老人出行受阻,

基本生活多有不便。每到此时,张秀芬总会逆风而行、冒雪上门,为独居老人送去生活物资,陪孤单的老人唠家常、解烦闷,驱散冬日的寒凉;每到秋菜上市的季节,她又主动对接、奔波忙碌,帮行动不便的老人采购、囤积秋菜,切实解决老年居民的生活刚需。

初心不改,余热生辉。从2005年投身志愿服务至今,张秀芬坚守“以老助老”,累计帮扶百余位老年邻里,她摸索践行的“以老助老”志愿服务模式,温暖了整个社区、传遍全城。凭借持之以恒的善举与无私奉献的精神,如今,年过八旬的她依旧坚守在志愿服务一线,依托老年日报“晚晴”志愿者之家平台持续发光发热,积极参与各类社区敬老活动。

“只要身体允许,我就会一直做下去。帮助别人的同时,我自己也收获了满满的快乐!”质朴纯粹的话语,道出了这位张秀芬老人的初心与担当。一本小小记事本,记录的是邻里冷暖,书写的是平凡奉献,承载的是世间最纯粹的温暖,也彰显着最美的夕阳大爱。

朋友圈传温情 照亮盲人就医路



□本报记者 高海涛 文/摄

近日,有市民通过朋友圈、新媒体平台发布求助信息,反映辖区一名双目失明、行动不便的独居居民,需要前往哈医大一院换药,独自就医十分困难。哈尔滨市老年志愿者协会得知情况后,迅速联动雷锋车队,组织志愿服务力量开展暖心帮扶行动。

为扎实做好特殊群体关爱服务,协会献爱心志愿服务队即刻行动,志愿者们身着志愿红马甲,全程贴心陪护帮扶对象。从家中搀扶出门、协助乘车,到医院排队办理手续、对接医护人员、全程细致照料,每一个环节都细致周到,有效解决了盲人群众就医奔波、无人陪护的难题,打通了特殊群体就医便民暖心通道。

线上踊跃报名 线下动手创作

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,由老年日报社倾力打造的“老友课堂”手工主题线下公益活动,在哈尔滨市南岗区黄河社区温馨启幕。依托老年日报全媒体新媒体传播优势,本次活动吸引了众多课堂学员、热心读者踊跃参与,银发邻里齐聚一堂,以手传情,尽享老有所乐、老有所趣的幸福晚年生活。

相较于传统线下活动单一的报名方式,本次活动精准触达广大老年读者及“老友课堂”学员,很多读者第一时间获取活动信息后,纷纷转发分享、邻里邀约,自发线上组团报名。便捷的线上传播渠道,打破了以往老年群体独自参与活动的局限,大家互通消息、相约同行,让老年文娱生活更有温度、更具氛围感,也让优质的公益文化活动被更多中老年朋友知晓、参与。

活动现场暖意融融、氛围热烈。本次手工课由老年日报社“老友课堂”资深公益讲师王先倾情授课。恰逢中秋、国庆双节来临,王先老师精心筹备课程内容,手把手带领老年学员们体验手工创作乐趣。现场既有长期跟随“老友课堂”学习、紧跟新潮的资深学员,也有首次参与线



下活动的忠实读者。大家放下日常琐事,全身心投入手工制作,相互切磋技巧、分享创作心得,在一折一剪中陶冶身心、愉悦心情。此起彼伏的欢声笑语萦绕现场,不仅锻炼了大家的动手能力,更拉近了邻里情谊,搭建起老年群体交流互动的暖心平台。

为了让教学效果最大化,方便学员们课后巩固练习、持续学习,每堂课程结束后,王先老师都会精心整理课程知识点、制作技巧要点,及时分享至“老友课堂手工课学员群”。

此次线下手工公益活动,以新媒体为传播纽带,以公益课堂为载体,不仅丰富了中老年朋友的精神文化生活,更切实打通了老年文化服务的线上线下渠道。

官微留言

读《【无处不中医】热搜上的中医——从美洲大蠊(蟑螂)入药说起》



佚名:人们一提及蟑螂就“恨之入骨”。殊不知,蟑螂却有特殊的用处,居然可以入药。要想知道这件事,请阅读本文便知悉。

读《余生漫漫,相期以茶》



冯燮:“长命百岁”的祝福,在九旬老人听来竟是“只有十年”。这让我恍然:生命没有天花板。当我们说“余生漫漫,相期以茶”时,真正期许的,不是岁月的长度,而是生命在每一刻都能保有好奇、幽默与热气腾腾的尊严。

读《杭州研究402位长寿老人发现:吃对饭就能解锁百岁密码》



阿丽:文章写得很好,有人说长寿没有秘诀,其实还是有的。比如说适度运动,心态好,健康饮食等等。这些良好的生活习惯不就是秘诀吗?老年人,高龄老人不适合骑车、游泳,但可以在家里走动走动,做做家务,也是活动,也是运动。

读《睡前揉脚背100下,肝气顺、斑变淡、睡得香,整个人浑身都轻快》



刘名:“很多老人平时久坐、爱琢磨小事,肝气很容易在这里(脚背)堵成一团,气血没法顺畅……”究其原因肝经不顺畅。脚背上有个大冲穴,是肝经的核心穴位。睡前揉脚背100下,能够疏肝理气,提高睡眠质量。

读《这些“养生好习惯”,其实正在悄悄拖垮你的身体》



悠悠鹿:我理解的养生方法就是什么都吃,不忌口,一年四季多吃时令蔬菜。胥岩 整理