

线上线下联动 以新媒传善意

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,老年日报携手百企进社区公益活动走进哈尔滨红旗家具城,现场暖意融融。一抹抹亮眼的“志愿红”穿梭往来,为周边老年居民提供免费义务理发便民服务。志愿者们耐心细致、服务周到,切实解决了老年人理发难、出行不便的难题,赢得现场市民频频点赞。这支训练有素、温情暖心的助老志愿队伍,领头人正是哈尔滨市助老志愿者协会南岗直属支队负责人付淑芹。多年来,她扎根助老一线,实干贴心服务老人,更主动突破自我、拥抱新媒体,用新模式传播公益、传递大爱。

在本次公益活动中,付淑芹提前统筹、周密安排,细化服务流程,带领志愿者有序开展服务。她全程在岗、以身作则,叮嘱队员耐心倾听老人需求、用心做好细节服务。温馨的现场服务,让老年人们足不出商圈就享受到贴心便利的公益服务,也让敬老爱老的良好氛围浸润人心。

老年志愿者 护航盲人就医



□本报记者 高海涛 文/摄

近日,哈尔滨市老年志愿者协会开展爱心助残志愿服务,为一名双目失明、行动不便的群众提供全程就医陪护,用暖心银发志愿行动为特殊群体排忧解难,传递社会温情。

协会志愿者在朋友圈收到群众的就医求助信息后迅速响应。会长惠延鹏高度重视,第一时间组建专项志愿服务队,统筹安排帮扶工作,保障群众顺利就诊。

服务期间,志愿者全程贴心照料。针对当事人出行不便、不熟悉医院流程等困难,志愿者搀扶引路、护送乘车,协助完成挂号排队、对接医护、换药等事项,全方位保障就医过程顺畅。有志愿者一路陪伴,原本艰难就医之路变得安心踏实,切实解决了特殊群众就医出行难题。



线下服务脚踏实地,线上公益创新赋能。不同于传统老年志愿服务模式,付淑芹始终保持学习热情,主动紧跟新媒体发展趋势。她深知单纯线下服务覆盖面有限,便主动自学新媒体拍摄剪辑、线上传播技巧,变身新时代“银发公益宣传员”。她利用空余时间记录每一次志愿帮扶瞬间,通过朋友圈、社群等新媒体平台持续推送,让更多人看见真实的助老志愿服务。

一条条鲜活的公益动态、一个个温暖的助老故事,不仅让市民深入了解助老公益事业,更吸引更多

爱心市民主动加入志愿队伍,不断壮大冰城助老志愿力量。同时,她依托线上平台,用通俗易懂的语言普及养老政策、生活便民知识和老年反诈常识,帮助老年人跨越数字鸿沟、远离诈骗陷阱,让助老服务从线下现场延伸至线上云端,打通敬老服务“最后一公里”。

多年公益路上,付淑芹始终初心不改、默默奉献。她常常自掏腰包帮扶困难老人,组织募集爱心物资并上门配送;坚持为行动不便老人送药上门;节假日放弃与家人团聚,陪伴空巢、孤寡老人过节,帮老人采买秋菜、打扫居家卫生。面对抑郁独居老人,她长期上门谈心疏导、温情陪伴。不少受助老人走出困境后,主动传递爱心,投身志愿服务。

“志愿服务有坎坷,但助人为乐让我乐此不疲。荣誉属于每一位默默奉献的志愿者,我只是其中代表。”付淑芹质朴的话语尽显初心。立足新时代,她将继续以实干暖桑榆,以创新传温情,用点滴坚守擦亮冰城银发志愿名片。

银发映红旗 初心颂祖国

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,老年日报社发起的“我和国旗合张影”国庆摄影公益征集活动,通过新媒体平台广泛推广后,迅速收获社会各界热烈反响与广泛好评,众多老年团体、银发达人积极响应,踊跃投稿,用镜头定格赤诚爱国心,以银发风采礼赞盛世中华。

本次活动聚焦老年群体真挚的家国情怀,秉持零门槛、重真情、轻技巧的公益理念,面向广大老年朋友征集与国旗同框的原创影像作品,无论是个人留影、祖孙合影还是老友集体定格,皆可参与征集,旨在让老一辈群体用最质朴的方式,为祖国送上生日祝福,留存专属的红色国庆记忆。活动推出后,温暖真挚的主题迅速引发老年群体共鸣,各地长者纷纷踊跃参与,掀起与国旗温情合影、致敬祖国的热潮。

其中,哈尔滨市老年志愿者协会率先响应、积极行动,第一时间组织协会志愿者开展国旗合影活动,以整齐的风貌、热忱的姿态,献礼国庆。据悉,该协会志愿者长期坚守志愿服务岗位,近期持续扎根哈尔滨市防洪纪念塔核心景区,常态化开



展便民帮扶、道路指引、秩序维护等志愿服务,用暖心服务守护城市文明,彰显新时代银发志愿者的责任与担当。

哈尔滨市老年志愿者协会副会长冯淑珍深耕志愿服务领域多年,此次她带头参与合影活动,与一众志愿者并肩而立,以国旗为背景,用灿烂的笑脸、真挚的眼神诉说对祖国的热爱与祝福。

红旗映银发,岁月守初心。一张张温情满满的合影,定格了老一辈赤诚纯粹的爱国情怀,展现了新时代老年人积极向上、老有所为、老有所乐的精神风貌。据了解,本次活动将择优遴选优质投稿作品,在《老年日报》新媒体平台进行专题展播。所有投稿作品均为原创实拍、主题鲜明,仅用于本次公益宣传,不作任何商业用途,作者保留个人著作权。

G 官微留言

读《秋风起海鲜肥,怎么吃才不伤身?》
文 刀 二



艳:秋天到了,又是吃海鲜的好季节,螃蟹的鲜美格外诱人。文章教会我们怎么吃更科学,在饱口福的同时不忘健康,真好。

读《放下“比较”带来的焦虑》
冯 燮:人



生如月,有圆有缺。我们总在仰望别人的光亮,却忘了自己的节奏也自有风景。放下无谓的比较,接纳生活的不完美,顺境中沉淀,逆境中从容。幸福无需对标,成功不必从众,珍惜当下,走好自己的时区,便是最真实的圆满。

读《入秋后喉咙总发痒卡痰?别总当“上火”乱喝凉茶》
琳琳格格 A:



把喝水和吃饭的习惯往“润”的方向调。少量多次饮用温白开水,每次一两口润喉,每日饮水量保持在1500~2000毫升为宜。饮食上可以多选一些温润生津的食材,比如蒸雪梨、银耳百合粥、莲子汤,温和不刺激,慢慢帮身体补津液,比生吃凉梨更适合脾胃弱的老年朋友。

读《过了60岁,惜命最好的方式,不是睡觉和锻炼,而是这件被多数人忽略的事……》
佚名:



时下正值秋高气爽季节。老友们,迈开双腿走出去,在漫步中享受秋景的愉悦,走出健康的身体,走出良好的精气神,走出幸福的晚年。

读《吃完饭很快饿的人,离“糖尿病”可能不远了》
霞 光 玫



子:文章使我们学到了吃饭不要太快、掌握科学用餐顺序,有助于糖尿病前期的预防。愿每位老年朋友都能跟着文章学保健知识,远离糖尿病。 胥岩 整理