执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

手把手教老人玩转智能手机

□本报记者 高海涛

“放大字体点这里,扫码要打开这个图标,陌生链接千万不要点。”在社区公益课堂上,孙胜正拿着手机,放慢语速,一遍又一遍,耐心为老年学员讲解智能手机操作要点。全国最美志愿者、黑龙江省慈善总会孙胜义工联盟会长孙胜,多年来,他坚持开设“智能手机助老,让夕阳更美好”公益大讲堂,带领团队帮助上万名冰城老人跨越数字鸿沟,享受智慧生活带来的便利。

2011年,黑龙江省慈善总会孙胜义工联盟正式成立,孙胜担任会长。联盟服务面向各类需要帮帮的群体,重点项目“智能手机助老,让夕阳更美好”免费教智能手机大讲堂受到老年人的欢迎。

年近八旬的孙胜老人,很早就接触智能手机。他发现,身边不少老友面对智能设备束手无策:不会用微信和远方子女视频连线,不懂线上挂号、生活缴费,外出不会扫码,还容易遭遇网络诈骗。看着老人们被挡在数字世界门外,孙胜萌生了开办免费智能手机公益课堂的想法。

2016年起,为贴合老年人的记忆特点,孙胜亲自编写通俗易懂的配套学习材料,把复杂操作拆解成简单步骤。他把自己反复摸索实践编写的“教材”作为内部资料,免费供老年人学习使用,以便他们学习使用智能手机。起初并没有多少人来学习,有些老年人抱着试试看的心态参加了一两期讲座,发现效果还不错。于是,公益讲堂越办越大。后来,他主动联系哈工大青年志愿者团队,组建讲师队伍,走进社区、图书馆、老年社团,把手机课堂送到老人家门口。

教学内容从基础的微信聊天、拍照录像、手机支付,延伸到社保线上认证、导航出行、短视频拍摄,还专门加入网络反诈课程,提醒老年人保护个人信息,守好养老钱。课堂采取线下集中授课,线下手把手实操,线上建立微信群,课后志愿者随时在线解答疑问,做到包教包会。学员里年龄最大的已经年过八旬,很多老人从原先只会接打电话,逐步能够熟练拍摄照片、剪辑短视频。

“老年人不是不想学,是需要有人慢慢教。”孙胜说,数字化时代不该落下老年人。公益课堂不仅教手机操作,更鼓励老年人主动拥抱新媒体,通过网络浏览新闻、参与公益、记录生活。截至目前,公益讲堂已经举办百余期。

在孙胜看来,智慧助老不止是教会操作,更要点亮银发生活。一部小小的智能手机,在他的公益课堂上,成为连接亲情、参与社会、学习新知的桥梁。孙胜将继续带领志愿者团队,持续开展智能手机公益教学,帮助更多老年人从容走进数字时代,让夕阳生活更加丰富多彩。



门球赛场传薪火 老少牵手赢未来

近日,牡丹江穆棱市全民健身中心门球馆内槌声阵阵,黑龙江省首届“大手拉小手”门球赛火热开赛。本次赛事前期通过线上平台广泛召集选手,搭建赛事微信群联络全体参赛人员,赛前组织线上线下相结合的指导训练,保障赛事顺利开展。

本次比赛共集结27名学生、66名成年运动员,加上8名带队教师,组成19支参赛队伍。组委会先测评成年选手竞技水平,再现场抽签组队,保证每支队伍都配有一名青少年队员。

赛前,老年队员依托赛事微信群分享击球战术,线下开展集中训练,手把手向小队员传授瞄准、送球、闪击技巧。临时组建的队伍快速磨合,老少队员默契配合,在赛场上打出多场精彩对决。

本次赛事由省老年人体育协会、穆棱市教育局等多部门联合主办。

郑万珠 本报记者 朱珅

银发新媒体搭平台 组团打卡手工活动

□本报记者 高海涛 文/摄

指尖传暖意,社区聚温情。近日,由老年日报社打造的手工主题线下活动走进哈尔滨市黄河社区。活动依托报社新媒体渠道邀约,吸引众多“老友课堂”学员与热心读者组团到场,银发老友相聚一堂,在巧手创作中感受老有所乐。

本次活动借助新媒体平台发布通知,不少“老友课堂”学员长期关注老年日报新媒体账号,看到信息后主动转发、相互邀约,在线结伴报名。大家线上互通消息、结伴赴约,一改单独参加活动的方式,结伴来到黄河社区参与手工体验,让老年朋友的文娱生活多了归属感和烟火气。

活动现场暖意融融。桌面上彩绳、干花、卡纸、流苏、布艺配件一应俱全。参与者里,有常参与“老友课堂”、乐于接触新鲜事物的老学员,也有第一次参加线下活动的忠实读者。大家静下心来投入手工制作,有的编织绳结挂件,有的粘贴干花团扇,还有的折叠创意纸艺、缝制小巧布艺饰品。

“我是刷到老年日报短视频看到这个活动,赶紧约上老姐妹一起来!”读者刘女士一边整理干花,一边笑着说。旁边的学员凑过来支招:“干花要轻一点摆,固定好才不容易掉,团扇做好摆家里特别好看。”遇到编织难点时,有人举着半成品请教:“这个绳结我总绕不对,你教教我呗?”会做的老友耐心示范,手把手带着调整。大家互相切磋手法、交流心得,遇到难点互帮互助,在一折一剪、一针一线间放松心情、陶冶情操。



现场欢声笑语不断,一件件精致可爱的手工作品陆续成型,活动既锻炼了动手能力,也拉近了老友、邻里之间的距离。

官微留言

读《养生别盲目,老人每晚暴走15000步致膝部坏死》

扫码看文章

冯 燮:养生不能盲目跟风,运动应量力而行、因人而异,尤其老年人关节退化,更需科学评估、适度锻炼。盲目比拼步数不是养生,是伤身。健康没有统一模板,适合别人的未必适合自己,倾听身体信号、尊重医学规律,才是真正的养生之道。

读《跟着学八个“长寿小动作”,坚持做,身体状态悄悄变好!》

扫码看文章

佚 名:本文介绍了八个“长寿小动作”,长期坚持练习,有助于疏通经络、延缓衰老、提高免疫力,改善身体状态。

读《查出肺结节别乱养,这些养生误区反而助长结节》

扫码看文章

文刀二艳:身体出现异常信号,不要盲目轻信一些偏方,要正确对待,相信通过正规渠道获得的养生知识才靠谱。

读《研究发现:吃肉可能与长寿有关,尤其是在体重较轻的老人中》

扫码看文章

文 艳:吃素虽有一定益处,但不宜极端素食,饮食多样化,荤素搭配,营养均衡,才是科学的膳食理念。

读《老了,少管闲事,养好身体,善待本心》

扫码看文章

二 刀:简单快乐,幸福生活,才是老年生活的最好状态。

读《【食养药膳】这颗小果子,竟是“化痰”高手,生津还不寒凉,现在吃正当时》

扫码看文章

晨 名:这款应季小水果,价格不贵,既可口,又养生,是秋冬不错的食养选择。 胥岩 整理

承印单位:黑龙江龙江传媒有限责任公司、经济日报印刷厂、广州蓝海印刷有限公司、河北报业传媒集团印务有限公司、河南省邮电科技有限公司、山东大众华泰印务有限责任公司、西安蓝星新技术开发有限责任公司、江苏鸿兴达邮政印务有限公司