



我的2023:坚守 求索 成长

天寒岁末至,盼春待新年。一年的汗水和笑声,留下了许多难忘的时刻。在2023即将与我们挥手告别之际,本报采访了几位老领导、行业翘楚和健康达人,共同讲述一年中那些难忘的非凡经历。这些闪耀着光芒的动人故事,是时间的温暖记忆,是躬身笃行的步履,也将是新的一年最美丽的延续。



艺术之路 不断求索

“回顾2023年,有欢笑也有泪水,参加了不同的活动,体验了不同的文化,但学习是第一位的。”今年66岁的牛鲁平是青岛市文联原党组书记,现在是青岛市老艺术家协会主席、市老年大学艺术学院院长、青岛市政协联谊会理事……每一个“标签”都意味着一份责任:“即便是退休了,我们也要实现自己的价值。”

回顾这一年,让牛鲁平收获最大的是参加青岛市举办的退休市管干部学习贯彻党的二十大精神专题研讨班。“这是一周的学习,有理论,有实践,有健康,有心理,我还担任了学习委员呢。”牛鲁平笑着说。研讨班结束后,她组织老艺术家协会的会员们开展主题教育相互交流学习。“现在岛城有许多老年文艺团体协会,如何跟上时代发展?学习是首要的,而且要广泛学习,只

要对自己有用的东西就要去学。”牛鲁平喜欢写散文,“今年还报名了文学课程学习,最近着手写一篇母亲题材的散文。”

2023年,在牛鲁平的带领下,青岛市老艺术家协会举办了首届《爱在这片海》大型艺术系列活动。“有戏剧、舞蹈、原创作品音乐会等,一共15场系列专场演出。看到老艺术家们为艺术精益求精的态度,我非常感动。”牛鲁平说。这一年,牛鲁平从年头忙到年尾,现在正在紧张筹备着12月28日市老年大学的迎新演出。

当然,对于牛鲁平来说,今年最高兴的事是有了一个可爱的小外甥女,“3月8日这天,外甥女出生了,这是我人生中的一件大事和喜事。”牛鲁平为外甥女取名为诗媛,把希望和心血寄托于晚辈,在奋斗中追寻“诗和远方”。

如果用一句话形容即将过去的2023年,青岛市李沧区社会福利院院长王津峰说,用初心践行使命,以实干笃定前行。

王津峰今年42岁,作为院长,从毕业至今,她已在养老行业整整坚守了23年的时间。作为福利院老人的好“闺女”,她用自己的勤劳和担当,不断滋养着院内老人家的精神生活。而丰富的工作经验和不断的历练,也使她逐渐成长为青岛养老服务行业的“青年专家”。

今年,王津峰先后荣获青岛市最美养老院长、山东省最美养老院长等荣誉称号。但对于这样的成绩,她却说,这不仅是一份荣誉,更是一份鞭策和鼓励,“对福利院的服务和管理提出了更高的标准和要求,我们在以后的工作中也会深耕细作,通过多元化服务让老人从养老到享老。”

王津峰说,疫情3年,养老人、养老机构成为社会各界广泛关注的焦

点,但养老人的苦和难绝不是这三年才有,大家承受的压力看不见摸不着,“这虽只是一份工作,但却是一份需要更多情怀和爱心才能坚持与支撑的工作,我们不一定完美,但一定做到问心无愧。”王津峰告诉记者,今年,福利院不管在设施设备,还是人员管理方面,都经历了许多变化。在她看来,养老机构是老年人生活的场所,重点为高龄、失能半失能、失智老年人提供生活照护和医疗保障。因此,拥有一批优秀素质的员工才能具备优质的服务质量,注重员工的业务技能培养,建设一支服务质量过硬的养老团队,是打造养老机构口碑的关键,也是服务好老人的保障。

作为“一家之长”,这一年,王津峰每天的工作都是早出晚归,以院为家。“我们多一份担当,老人就多一份安康,家属就少一份担忧。”

坚守初心 守护“夕阳”

她说,有时看着老人从自理到半失能再到认知功能障碍严重,但他们仍然能认出自己、认出照顾他们的护理员时,就会觉得为老人所做的一切都值得,这也是这份工作最感动、最有魅力的地方。

对于即将到来的2024年,王津峰想到的依然还是老人,“服务是养老服务中最核心的工作,2024年,我们将揣着情怀,带着温度,持续擦亮“善政惟民”服务品牌,继续在服务质量的规范化、精准化、个性化、精细化上下功夫,不断创新服务模式和方法,满足老年人的多样化需求。希望大家的共同努力下,能够为老人们提供一个更加温馨、舒适、安全的居住环境,不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感”。



崔和平最近很忙,为了年底的汇报演出,她不是在上课,就是在去排练的路上。其实,这种忙碌也是她2023年的生活常态。“如果用一句话来形容我的2023,那就是累并快乐着。”崔和平笑着说道。

崔和平今年67岁,年轻时就是学校、单位里文艺骨干,退休后为了尽快适应闲下来的生活,她走进老年大学,却没想到这成了她丰富晚年生活的开始。“我最先报的是声乐班,这也是我最喜欢的,后来在同学的介绍下,我加入了五四广场合唱团,一呆就是五年多的时间。”

后来,崔和平先后在老年大学报了舞蹈、京剧、书法、手机制

作、模特等课程,虽然每天的安排甚至比在职时更忙,但她说内心非常充实,每天的生活充满了激情。“这些年,登上过很多的舞台,其实也是圆了自己年轻时的梦。”她告诉记者,每次站上舞台的那一刻,听着音乐的响起,会觉得什么烦恼都没有了。“我们这个年龄的人,还是重在参与,心情好了,身体自然就没问题。”

不仅如此,从2014年开始,崔和平开始陆续参与影视剧、短视频的拍摄,从群众演员到特约演员,从一个背影到有了属于自己的台词,崔和平的演技不断提

内心充实 累并快乐

升。由于热爱所以全身心投入,每演一个角色她都会迅速入戏,甚至一些短视频都不需提前准备,进入现场直接进入状态。“沙溢、朱媛媛、杜淳等演员我都接触过,也算是一段难忘的经历吧。”崔和平笑着说。据了解,这些年,不少剧组来青岛拍戏,崔和平都有参与其中,只是随着年龄的增长,她为了将更多时间留给家人,开始把主要精力投入到短视频拍摄中。

记者 许瑶 臧硕



新春送福 敬老台历送万家



“公益台历”
凭二维码预约现场赠送
(书院路37号青岛书院万达广场)

老年生活报

时间: 2023年12月29日(上午9:00-11:00)
地点: 青岛市书院路37号青岛书院万达广场

“鼓角梅花添一部,五更欢笑拜新年”,老年生活报联合敬老企业推出“新春送福暖心服务”敬老台历送万家活动,凭预约码莅临现场领取台历,还可享受敬老企业暖心服务。

敬老企业现场暖心服务

华夏银行青岛分行·城润家颐养社区
天道中医·康品优选·宏远健康颐养中心