

• 工作动态 •

立足青岛特色 开展科普宣讲 青岛市老科协第十一届二次理事会召开

本报讯 4月18日,青岛市老科学技术工作者协会第十一届二次理事会召开。青岛市科协党组成员、副主席刘红英,青岛市老科协会长李乃胜及70余名理事参加了大会。

刘红英在致辞中表示青岛市老科协团结带领老科技工作者积极融入青岛市发展大局,高效聚合老科技工作者丰富的智力资源、科技资源、平台资源,围绕科技服务、银龄科普、建言献策、弘扬科学家精神等做了大量工作,为青岛市经济社会高质量发展作出了积极贡献。

青岛市老科协副会长张启光作了《凝心聚力开新局,坚定信心再出发——2024年度老科协工作报告》。一年来,青岛市老科协在科技创新、科普普及、乡村振兴、决策咨询等方面积极作为,为经济社会发展 and 科技进步贡献了“银发力量”。其中,以“全国科普日”“科技活动周”为契机,青岛市老科协组织开展“‘两弹一星’精神与科学人生”科普进校园活动,邀请中国老科协科学报告团专家魏世杰宣讲“两弹一星”精神,活动先后进入西海岸新区灵山卫小学、青岛镇江路小学、青岛莱芜一路小学、西海岸新区香江路第一小学,受益学生8000余人次。

2025年,青岛市老科协将继续立足青岛特色,开展海洋科普、中医科普、工业科普等方面的特色科普工作。组织科普论坛讲座、科普进校园活动。持续参与“科创中国”建设等各类创新驱动活动,进一步完善老科协专家库,组织动员老科技工作者在科技创新方面发挥作用。开展2025年离退休科技工作者高级职称评审、“青岛市老专家服务站”“青岛市老科协科普示范基地”项目专项委托等工作。

(记者 安娜)

“智享生活·银龄同行”公益讲座举行 让智慧生活触手可及

本报讯 4月21日,一场别开生面的“智享生活·银龄同行”老年人人工智能知识公益讲座在市老年活动中心圆满落下帷幕。

在科技飞速发展的当下,智能化已渗透到生活的各个角落,但老年人却容易在这股浪潮中掉队。为了帮助老年人掌握人工智能基础知识,提升数字素养,青岛市民政事务综合服务中心精心组织了此次公益讲座。

活动现场,老年学员们热情高涨,对新知识充满渴望。讲座中,来自青岛市人工智能协会的资深讲师姜代楠,用通俗易懂的语言,结合智能家居、移动支付等生活场景,深入浅出地讲解了人工智能的基本概念,介绍了日常生活中常用的DeepSeek、豆包、通义千问等软件,让老年人对人工智能有了更直观的认识。实操教学环节是本次讲座的一大亮点,工作人员鼓励老人们亲自动手操作。对于操作有困难的老

人,工作人员和志愿者们耐心地给予指导,手把手帮助他们完成每一个步骤。

在互动答疑环节,老人们提出了自己在学习过程中的困惑,讲师和工作人员一一耐心解答,并分享了实用的隐私保护技巧,消除了老人们的后顾之忧。

74岁的张先生一边听讲一边用手机拍下老师的讲课课件,“课上‘消化’不了的内容,回家慢慢看,仔细研究。”张先生告诉记者,他的子女工作忙,很少有时间教他使用智能设备,他之前对人工智能这些新事物既好奇又害怕。在实操环节,张先生在工作人员的帮助下,成功用豆包软件创作了一幅画。他兴奋地说:“以



社区太极剑队在晨练。



老年居民在社区健康馆就医。



老年居民在社区老年大学学习乐器演奏。

延川路社区： 打造老年友好型社区的“幸福样本”



上午9点,春风轻拂,青岛市李沧区九水街道延川路社区太极剑队在社区居委会前广场上开始晨练。二十余位银发老人身着红衣,手持宝剑,在队长韩宝英的带领下,伴着悠扬乐声翩然起舞,动作行云流水,勾勒出一幅和谐的运动画卷。

这正是延川路社区作为青岛市老年友好型社区试点,幸福夕阳生活的一个缩影。

“我们社区成立于2018年,相对较‘年轻’,社区老年人呈现低龄化、生活品质要求高、社会奉献热情高的特点。”社区党委书记、居委会主任孙铭徽介绍,社区广泛征求老年人意见,从实际需求出发,通过改造无障碍活动空间、开办老年大学、组建老年文体队和志愿者团队等举措,让社区长者在家门口就能实现“健身有去处、社交有圈子、学习有场所、健康有保障”。

1 文化养老,拓宽老年“朋友圈”

“以前退休后整天待在家里,现在社区活动多,朋友也多了,生活比上班还充实!”60岁的李桂美是社区老年大学葫芦丝班学员,记者采访当天,她正在社区老年大学练习新学的乐曲。自去年开始,她每周固定上课,闲暇时还能到社区教室练习,日子过得有滋有味。

延川路社区从拓宽老年人“朋友圈”入手,通过多样化养老服务吸引老人参与,帮助他们结识朋

友、找到兴趣。社区整合社团教育资源 and 师资力量,以娱乐+课程的形式,让老年人愿意来、主动来。目前,老年大学已开设柔力球、书法、国画、朗诵、太极、舞蹈等二十余门课程,教室环境整洁,教学设施齐全,班级活动丰富,吸引了600余名学员报名。在这里,老年人不仅能学到知识技能,还能展示自我,社区里处处呈现“人人皆学、时时能学、处处可学”的景象。

2 志愿服务,“银发力量”反哺社区

延川路社区创新志愿服务模式,组建“理想延川”志愿服务总队,以“社工+志愿者”形式,成立老干部协会“银发”志愿队、网格先锋志愿队、“园丁”志愿队、“红色先锋·榜样力量”宣讲团等分队。社区银发一族在志愿服务中发挥余热,提升了辖区居民的幸福感。

社区老兵志愿服务队是其中的亮点。这支由8名党员组成的队伍,凭借专业医疗知识和救护经验服务社区老人。他们定期为高龄老人测血糖、量血压、提供中医推拿、听力测试和健康咨询,还开通免费线上问诊,在群里为居民答疑。此外,队员们结合老年人生活习惯,

讲解预防保健和心理健康知识,引导老人科学养生。“我们愿意用实际行动诠释无私奉献精神,为社会再添一份力。”老兵志愿服务队队长陈明说。

社区“银发红色宣讲团”也活跃在一线。他们以“学习二十大奋进新征程”为主题开展宣讲,为老年群体提供红色教育。通过主题党日、入党仪式、支部会议等活动,结合小组答题、录唱红歌、观看影片等形式,增强党员党性觉悟。社区鼓励有能力的老人参与党课宣讲、青少年红色教育,让志愿服务从“单向输出”变为“双向互动”,让老年人老有所乐、老有所为。

3 多元阵地,打造“15分钟养老生活圈”

“我的腰一直不好,在社区健康馆做了针灸,感觉舒服多了。这里离家近、服务好、技术好,对我们老年人很有用。”正在做针灸治疗的苏女士说。延川路社区依托社区健康馆(颐诺健康馆),为居民提供“医、养、检、学”四位一体的家庭健康服务,目前已为150余名70岁以上老人提供免费家庭医生入户随访。

社区养老服务站以“医食住行、颐乐学为、怡康养护”为核心,提供医疗讲座、中医养生知识普及,还为老年人提供助餐、助医、助浴、助购、日间短托等一站式服务和个性化照护。

青年志愿服务队秉持“低龄帮高龄”理念,定期走访孤寡、高

龄老人。自2018年社区成立以来,志愿者不断优化服务,关注老人生活需求。发现老人房屋破损,会主动联系维修;为解决老人买菜不便问题,社区与配送企业合作,每周开通便民直通车;还联合爱心企业,组织理发师为行动不便的老人上门义剪。

“我们不仅要让老年人老有所养,更要老有品质。”孙铭徽表示,社区坚持从居民需求出发,以“用场景换资源、用资源优服务、用服务聚民心、用民心强治理”为思路,搭建平台满足老年人“老有所教、老有所乐、老有所学、老有所为”的需求,全力打造示范性老年友好型社区,推动老年教育事业发展。

记者 崔佳佳



社区养老服务站为社区老人提供助餐服务。



在青岛市西海岸新区,有位71岁的老人臧家川,自2012年投身志愿服务,累计服务时长超800小时,被评为“山东省最美老干部志愿者”,是青岛市“银龄行动”中的亮眼人物。



臧家川在发放文明宣传传单。



臧家川和文明巡访团合影。



臧家川在教孩子们写书法。

臧家川： 把退休后的日子过成公益“连续剧”

传承家风 爱心助学子

臧家川的父母是热心慈善之人。他回忆,父母都是心系贫困孩子的人,母亲从外贸局退休,父亲是离休干部,每月工资都拿去资助贫困孩子上学,还带动亲戚朋友捐款。后来,父母觉得个人力量有限,便以母亲“耿秋萍”的名字成立了爱心工作室。20多年里,老两口省吃俭用,捐出近200万,资助了一千多名学生从小学读到大学。

臧家川感慨,那时家里条件不差,可父母从不买房,钱都花在资助孩子上。他们生活极其节俭,生日、春节,都不让孩子们回家吃饭,就为省钱。2004年父亲离世,家里连一万多元的墓地钱都拿不出,母亲说退休金都捐出去了。2017年母亲临终前,还不忘叮嘱把枕头下的五千多块钱捐出去。

父母的善举深深影响着臧家川兄弟。母亲去世后,二弟接过“耿秋萍”爱心工作室的接力棒,臧家川三兄弟齐心协力维护这份爱心事业,臧家川的大家庭也获评“山东省最美家庭”。

组建团队 文化惠民暖人心

受父母影响,退休后的臧家川投身到关

心慈善事业。他回忆,父母都是心系贫困孩子的人,母亲从外贸局退休,父亲是离休干部,每月工资都拿去资助贫困孩子上学,还带动亲戚朋友捐款。后来,父母觉得个人力量有限,便以母亲“耿秋萍”的名字成立了爱心工作室。20多年里,老两口省吃俭用,捐出近200万,资助了一千多名学生从小学读到大学。

臧家川感慨,那时家里条件不差,可父母从不买房,钱都花在资助孩子上。他们生活极其节俭,生日、春节,都不让孩子们回家吃饭,就为省钱。2004年父亲离世,家里连一万多元的墓地钱都拿不出,母亲说退休金都捐出去了。2017年母亲临终前,还不忘叮嘱把枕头下的五千多块钱捐出去。

父母的善举深深影响着臧家川兄弟。母亲去世后,二弟接过“耿秋萍”爱心工作室的接力棒,臧家川三兄弟齐心协力维护这份爱心事业,臧家川的大家庭也获评“山东省最美家庭”。

多元服务 守护社区促发展

臧家川还是新区文明巡访团团长,带领63名“五老”志愿者穿梭在大街小巷。他介绍:“我们的工作就是发现问题、解决问题,让大家生活得更舒心。”

他们定期或不定期开展文明巡访,建立了

20余本“文明巡访档案”。在社区,关注环境卫生、公共设施;在网吧、游戏厅等地,重点监督未成年人上网问题。臧家川告诉记者:“现在大家都认识我们了,网吧老板很自觉,基本看不到未成年人上网了。”

为助力乡村振兴,臧家川加入“青西银辉”老干部助力乡村振兴志愿服务队,开展红色主题文艺演出和宣讲。同时,他组建老干部公益帮扶志愿服务队分队,举办各类公益活动。

随着短视频兴起,他们也与时俱进。臧家川说:“短视频传播快,我们就想着帮老乡亲们宣传家乡特产。像花生、地瓜成熟,还有蓝莓节的时候,我们就自己写脚本,去拍短视频、直播。”最近,为帮一位承包杜鹃花地的90后小伙子吸引游客,他们准备去公益演出。臧家川朴实地说:“小伙子创业不容易,我们能帮一点是一点。杜鹃花花期短,趁现在开得正好,帮他拉拉人气!”

臧家川用行动展现了银龄群体的风采,诠释了青岛市银龄行动的意义。在他的带动下,越来越多老年人加入志愿者团队,为社会贡献银发力量。

记者 王镜