

厚安社区王建生：

学习是最好的养老投资

YMG全媒体记者 王鸿云
通讯员 孙晓飞 摄影报道

芝罘区东山街道厚安社区居民王建生退休后并未停下奋进脚步，而是以党员初心为指引，从社区志愿服务到老年大学求学，从义务清扫到舞台放歌，用行动诠释“老有所为”的真谛。

近日，记者走进王建生的生活，见证了这位75岁的老人如何用热情与坚持绘就绚烂的晚年图景。



“银发”身影扮靓社区家园

“我退休之后干的第一件事，就是联合社区里和我一样的退休人员，每天在社区里义务打扫卫生，清洁环境。”王建生说，白天，大家一起拿着铲刀、扫帚走进楼栋单元，清理楼道杂物、铲除楼道里的野广告，层层清理卫生死角。

面对社区居民们的称赞，王建生总

古稀之年勇攀知识高峰

“活到老，学到老”是王建生的口头禅。2010年，他以“新生”身份踏入老年大学的校门。之后的15年中，他先后学习了计算机基础、太极养生、声乐表演等课程。

“2010年那会儿，电脑已经普及，可我连最基本的开关机都不会。”王建生回忆说，正好退休在家有时间了，就想学学电

军歌嘹亮唱响赤子情怀

“因为我坚持在老年大学学习唱歌，歌唱得不错，所以还加入了烟台市退役军人艺术团，成为合唱团的成员。”说起身着演出服，站在舞台上的光辉时刻，王建生神采奕奕。



是说：“这是咱们每天生活的地方，楼道干净了，邻里心也就近了。”在他的带动下，社区里越来越多的退休老人加入到义工队伍中来，为文明社区建设尽上自己的一份力。

直到现在，王建生还经常带着扫帚、铲刀，出现在社区的各个角落。

脑。计算机课程学了两年，紧接着他又报名参加参加了太极拳班、健身气功班。现在，王建生还坚持学习每周一节的声乐课。

“学习是最好的养老投资”，这是王建生对自己多年退休生活的总结。如今，他不仅能熟练地使用电脑，其他电子产品用起来也是得心应手。

为了能够更好地融入合唱团这个大集体中，每次演出排练，他都早到达场地，认真排练。他说，虽然自己已经75岁了，但每次站在舞台上唱起军歌，都是眼含热泪，感受到血液里流淌着的使命。



从社区楼道到大学课堂，从太极拳光到舞台追光，王建生用丰富多彩的退休生活书写出一份完美的“银龄答卷”。这位七旬老党员正以昂扬之姿，继续在人生舞台上绽放别样的光彩。

市消费者协会发布暑期消费提示：

规避风险 理性消费

本报讯(YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 刘晓霞)暑期是学生放松和充电的黄金时间，也是消费旺季，更是各类消费纠纷的高发期。烟台市消费者协会为帮助同学们规避风险、理性消费，现就暑期安全理性消费方面发布消费提示，让学生和家长度过一个平安、快乐、充实的假期。

暑期出游，警惕消费陷阱

假期出游应选择有合法资质、规模较大、信誉良好的旅行社、酒店，不被低价团迷惑，对“零团费”“低价团”的宣传应谨慎；消费者应与旅行社签订旅游合同，对日程的安排、景点数量、食宿标准、出行交通工具、游览过程中是否有自费项目、违约赔偿等约定清楚，谨防“临时加价”“虚假宣传”；对微信和短视频等平台推荐的组团旅游形式要提高警惕。

在景区购物、体验特色项目时，提前确认价格与服务内容，拒绝“模糊标价”“捆绑消费”，避免冲动消费；参与水上活动、高空探险等项目前，检查设施安全标识与防护措施，不擅自挑战超出自身能力范围的项目。

食品安全，夏季谨防病从口入

暑期外出就餐优先选择证照齐全、卫生条件良好“明厨亮灶”的餐厅，避免

食用路边摊生冷、油腻食物；慎食生腌、凉拌海鲜、野生菌等高风险食物，野果野蘑菇勿随意采摘，防止食物中毒并及时给孩子科普食品安全知识。

夏季气温高、湿气重，是肠道疾病等各种传染病的高发季节，广大家长和孩子一定要把食品安全放在首位，养成良好的卫生习惯，勤洗手、用公筷、不生食、不食用过期或腐烂的食物；节制冷饮，拒绝暴饮暴食，夏季适量食用冷饮，避免因过度摄入高糖、高脂食品引发肠胃不适。

暑期培训，擦亮眼睛慎选择

暑期培训要看培训机构的办学资质、办学环境、师资力量、课程安排等情况，警惕“超长预付”风险，不一次性缴纳超过3个月的培训费用，拒绝“高额折扣诱导办卡”；签订书面合同，明确退费规则、授课内容等条款，理性看待“保过承诺”；对“包过级”“提分神器”等夸大宣传保持警惕，优先选择口碑良好、师资正规的培训机构。

教育部和中国消费者协会提醒，尊重孩子成长的科学规律，结合学校暑假安排，与孩子共同商量制定一份科学合理的暑假计划。多些亲子陪伴，多些体育锻炼，多些劳动体验和社会实践，不要盲目跟风报班培训，让孩子在亲近自然

和实践锻炼中度过暑假。

游戏娱乐，暑期防沉迷防诈骗

家长要主动担起责任，引导孩子文明上网和理性网络消费，对孩子进行网络“防骗”教育；家长要妥善保护好手机、银行卡密码等，要教育孩子遇到支付问题先与家长沟通，不随意扫码转账，不随意添加陌生网友，不向对方透露家庭住址、银行卡密码等隐私信息，避免陷入“恋爱杀猪盘”“游戏账号交易”等诈骗套路。

暑假期间，家长要加强引导监督，青少年要绿色、安全、科学上网，谨防网络诈骗。建议家长与孩子共同制订暑期计划，合理规划娱乐时间，培养多元化兴趣爱好。

烟台市消费者协会提醒广大家长：在购买商品或接受服务的过程中，要注意保留发票、收据、支付记录等消费凭证，当自身权益受到侵害或一旦发生消费纠纷，可以直接拨打12345投诉举报电话或在消协智慧315平台进行投诉举报，依法维护自身合法权益。



华信社区： 开设太极公益课



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 于克青 摄影报道)近日，芝罘区华信社区开展“拳承太极 爱暖社区”公益活动，吸引30余位中老年居民踊跃参与。

活动现场，太极拳老师张素琴从太极拳24式“起势”教起，细致讲解动作精髓。居民们凝神聆听，跟随老师一招一式认真练习，感受刚柔并济的太极魅力。

为巩固学习成果，社区还特别组建了“太极研习群”，上传教学视频供居民课后复习。居民王大爷高兴地说：“老师把每个转身角度都讲得清清楚楚，在家也能随时练习了！”

中正社区： 成立社区模特团



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日，芝罘区中正社区成立“灵姿霓裳团”，并启动面向全体居民的队伍招募工作，吸引众多形象气质出众、热爱模特艺术的居民踊跃报名。

为帮助新成员快速成长，社区充分发挥“老带新”的互助机制作用。在培训现场，经验丰富的老队员化身“导师”，围绕模特表演技巧展开系统教学。从纠正基础站姿、规范台步行进，到讲解表情管理、指导肢体语言运用，老队员们通过理论讲解与现场示范相结合的方式，耐心指导每一个细节。新老成员认真练习，积极互动，彼此分享心得、相互鼓励，现场学习氛围浓厚。

魁玉社区： 百米画卷绘童真



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 贾开丽 摄影报道)近日，芝罘区魁玉社区联合颐彩物业、希望美术共同举办了“童心执笔 彩绘时光”活动。

活动现场，希望美术的专业老师们带来了画笔、颜料等材料。一条百米长的洁白画布在广场上缓缓铺开，瞬间化作孩子们释放创意的天地。孩子们在自由创作中感受色彩碰撞的魅力，沉浸于绘画的快乐；家长们在一旁轻声鼓励、耐心协助，亲子间的温暖与爱意随着笔尖晕染开来，为活动增添了别样的温馨氛围。