

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

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。

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

脑。计算机课程学了两年,紧接着他又报名参加了太极拳班、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。

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。

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。

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



从社区楼道到大学课堂,从太极拳到舞台追光,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。

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。