

市委老干部局
开设“银晖云课堂”

本报讯 为进一步加强离退休干部思想政治引领和教育培训工作,积极顺应媒体融合发展新趋势,即日起,石家庄市委老干部局在“石家庄老干部”微信公众号推出学习教育专栏——“银晖云课堂”。

“银晖”寓指银发辉映、余热生辉,象征广大离退休干部历经岁月沉淀、始终葆有的政治本色与时代风采。本栏目定位于以音视频为载体,以政治性、教育性、服务性为核心导向,每周发布一期,旨在打造一个权威可靠、形式新颖、触手可及的线上学习与服务阵地。

该栏目以服务离退休干部学习、生活实际需求为出发点,下设理论前沿、银发先锋、警钟长鸣、银龄风采、健康驿站和智慧助老六大版块。欢迎全市离退休干部和老干部工作者积极关注、观看和转发。同时,也欢迎各单位及老同志提供选题线索或优秀短视频素材,共同将这一栏目办出水平、办出特色、办出实效。

让我们一起相约云课堂,以课堂凝聚共识,以视频传递力量。请扫码观看云课堂。

护眼讲座、联合义诊、健康体检
石家庄多地为老人送上“健康礼包”

本报讯(记者 贾凤霞) 春风送暖,关爱不停。连日来,石家庄市桥西区、赵县、元氏县等地纷纷聚焦老年群体健康需求,推出一系列接地气、有温度的健康服务活动。从眼保健讲座到春季义诊,从专家面对面到口腔专项检查,一场场“健康大礼”送到了老同志们的心坎上。

护眼讲座暖人心

“眼睛花了、干涩了,不能只当小事儿。”4月16日,在桥西区关工委、区老年大学联合举办的眼保健公益讲座现场,周忠友主任医师如是说。他曾是河北医科大学第三医院、第

一医院的眼科主任,讲座现场,他结合老年常见病特点,从眼部结构讲到视觉原理,从日常用眼保护讲到危险信号识别,语言通俗、案例鲜活。台下的老人们听得入神,不时点头记录。

“以前觉得人老了眼睛看不清是正常现象,今天才知道很多问题能防能治。”一位老人感慨道。讲座结束后,医护人员还为有需求的老人做了基础眼健康检查,并一对一给出诊疗建议。

多科室联合义诊

4月17日,赵县县委老干部局联合县人民医院、康齿口腔,为全县离退

休干部送上了一份春季“健康大礼”。活动现场,县人民医院专家首先介绍了慢病防治、用药科普等服务内容。康齿口腔负责人则重点讲解了口腔健康与全身健康的密切关系,引导老同志重视牙周护理、正确刷牙、牙齿修复等实际问题。

义诊环节,血压、血糖、血常规、肝肾功能、心电图……基础检查一项不落。更贴心的是,主办方还邀请了河北省人民医院骨科、眼科、营养科等领域的专家现场坐诊。体检结束后,每位老人领到了一份免费营养早餐。

健康服务“一条龙”

近日,元氏县委老干部局组织部分退休干部到嘉惠医院进行健康体检。与以往不同的是,这次不仅包含检查身体、健康讲座、体验康复器械等环节,还有专家手把手教大家日常锻炼方法。这种“体检+讲解+体验”相结合的方式,让老同志们直呼“实用”。

各地用心用力,把专业医疗服务送到了老同志身边。这不仅是一份健康关怀,更是一份浓浓的敬老情。正如赵县县委老干部局负责人所说:“老同志的健康,就是我们最大的牵挂。”

精准服务

元氏县
举办反诈讲座

近日,石家庄市元氏县委老干部局、县妇联,在县老干部活动中心,联合举办了老年群体反诈讲座。

元氏县人民法院刑事庭干警陈志琦,结合真实涉老诈骗案例,拆解了养老理财、售卖保健品、冒充熟人借钱和电信诈骗等几类高发的涉老诈骗手段,还梳理出“不轻信、不透露、不转账、多核实”12字防骗口诀。他叮嘱大家,一定要擦亮双眼,遇事第一时间与子女沟通,不贪小便宜、不泄露隐私、不随意转账,守好自己的养老钱。

(元氏县委老干部局)

关心下一代

正定县
开展宣讲活动

近日,河北省石家庄市正定县关工委,在新城铺小学举办了“五老讲村史·童心沐乡愁”主题宣讲活动。“五老”宣讲员、新城铺村退休教师邢文森,为该校四年级的师生带来了一堂生动而鲜活的村史思政课。

课堂上,邢文森用通俗的语言、鲜活的事迹,讲述了新城铺村的红色历史和感人的革命故事。同时,结合村庄悠久的历史底蕴,讲述正定高照(中幡)这一非物质文化遗产,让孩子们既能感受民间杂技与非遗的魅力,也能更好地铭记历史、传承红色基因。(正定县委老干部局)

开设 AI 智能小课堂

连日来,石家庄市裕华区老干部局联合裕兴街道海德园社区,陆续举办了四期 AI 小课堂,60余名中老年人参加。

此次课程特邀市老年大学教师授课,内容分别为“认知 AI,开口就能问”“拍照解惑问 AI,万物都知道”“让 AI 手把手教你用手机”和“多才多艺 AI,陪唱、陪聊”。课上,授课老师手把手指导大家操作。老人们纷纷感叹:“这样的课程太实用了,真是科技改变生活。”

(裕华区委老干部局)



老法官再“上岗” 调解纠纷解民忧

本报记者 贾凤霞

通讯员 宋悦民

近日,在石家庄市赵县矛盾纠纷调解中心的调解室里,67岁的张胜波正耐心地听着两位老乡倒苦水。原来,两人因宅基地边界闹了半年多的矛盾。他不急不躁地说:“别着急,咱们今天把话说透,理儿捋顺,这个疙瘩就解开了。”

这样的场景,对张胜波来说再寻常不过。这位曾经在法院工作了40多年的老法官,2019年退休后,没有选择含饴弄孙、养花遛鸟的安逸日子,而是又“上岗”了。如今,他是赵县矛盾纠纷调解中心的“金牌调解员”,是网上小有名气的普法作者,更是群众心里的“定心丸”。

“调解工作没有惊天动

地,全是家长里短的琐碎。”张胜波说话慢条斯理,眼神里透着沉稳。在调解中心,他每天面对的都是些邻里纠纷、家庭矛盾、物业扯皮等,事情不大,但处理不好,就是一根根扎在群众心头的刺儿。在调解过程中,他总是把群众的“烦心事、揪心事”,当成自己的“心头事”。

“远亲不如近邻,咱乡里乡亲的,哪儿能因为宅基地结仇?”作为土生土长的赵县人,张胜波最懂乡亲们的“面子”和“里子”。“我给你们念念关于宅基地的规定,再说说咱们村以前类似的调解例子,你们听听,是不是这个理儿?”他先从法律条文入手,让双方明白边界划分的依据,又结合当地习俗,用“抬头不见低头见”

的乡情缓和双方情绪。将近一个小时后,其中一位老乡的脸上怒气消了,另一位也松了口气:“张法官,您说的在理儿,俺听您的。”一场僵持了半年的矛盾,就这样握手言和了。

更让人佩服的是,张胜波曾经调解过一场持续17年的积怨。两家人因为陈年旧事冲突不断,村里、乡里调解了多少回都没成功。张胜波接手后,反反复复上门十几次,光笔录就记了厚厚的一本。他从法理讲到人情,从眼前讲到长远,硬是用耐心和诚意把这块“硬骨头”啃了下来。他深有感触地说:“调解不是和稀泥,而是要把理说透、把情讲够、把法摆明。”

除了面对面调解,张胜波还做了一件“时髦”的事,

在网上发表普法故事。“光靠调解能帮的人有限,如果让更多的人从故事里明白事理,学会依法办事,那影响力就大了。”张胜波介绍说,他的文章不长,语言朴实,讲的都是老百姓身边的事:有两口子吵架闹离婚,最后怎么重归于好的;有两辆车蹭了一下,责任咋划分的;还有老人去世了,房子怎么分的……每一个故事都来自他调解的案件,有细节、有温度、有道理。

“只要身体允许,我会一直做下去。”张胜波的故事还在继续,他那间调解室的门,永远为群众敞开着。

石家庄市委老干部局
燕赵老年报

合办

第141期