

爱满重阳节 浓浓敬老情

我市社区庆祝重阳节活动丰富多彩

■本报记者 张丽霞

为弘扬尊老、爱老、助老的传统美德,重阳节前后,我市各社区开展了“暖心重阳”系列活动。

重阳节前夕,在前周社区日间照料中心,社区文艺志愿队与幸福沙澧老年大学的文艺志愿者为老人献上了一场丰富的文艺盛宴,舞蹈、豫剧、戏曲、情景剧等,精彩的节目逗得老人们笑声不断,现场不时响起阵阵掌声。活动期间,漯河微骨康中医院的志愿者还为社区老人提供爱心义诊——量血压、测血糖,讲解有关老年人的健康知识。志愿者李金林为老人提供爱心义剪,得到一致好评。

同时,社工和志愿者还为老人准备了饺子宴。拌饺子馅儿、擀饺子皮儿、包饺子,欢声笑语中,热乎乎的饺子出锅了。志愿者和社工为老人端上美味的饺子,老人们围坐在一起,有滋有味地品尝着。一张张温馨的笑脸、一声声亲切的问候,让节日氛围更加浓厚。

“这几天,我们的社工和志愿者分批在孙庄社区、前周社区、海河社区和阳光世纪苑日间照料中心举办关爱老人的活动,为老人包饺子,希望能让他们感受到更多的关怀。”幸福沙澧社区服务中心负责人赵雨欣告诉记者。

重阳节当天,社工和志愿者冒雨前往

阳光世纪苑小区的老人家中进行走访慰问,并送上慰问品和节日祝福。大家在走访中深入了解老人的生活及心理状况,认真倾听他们的心声,鼓励老人积极参加社区举办的活动。

10月6日下午,海河社区阳光世纪苑老年大学联合幸福沙澧社区服务中心举办了第一期手工班,老人们上的第一课是手工丝带花艺。“学习手工能让我静下心来。”冒雨前来学手工的一位老人告诉记者,社区举办的活动很有意义,以后只要有时间她就会来参加。“阿姨们的学习意愿很强烈,我也教得很开心。”手工班老师张秋鸽说。

10月7日下午,海河社区举办了“幸福来敲门”敬老孝老活动。近30位老人欢聚一堂,你跳舞来我唱歌,共同度过了一个愉快的下午。满头银发的郭奶奶今年85岁,她与两位老姐妹表演的戏曲唱段《小仓娃》赢得了热烈的掌声。“我们经常开展活动,并主动邀请老人们参与活动的编排和组织。”赵丽秋告诉记者,通过这种方式能丰富老人的文化生活,减少晚年的孤独感和失落感。

一系列活动的举办不仅活跃了社区居民的业余文化生活,增强了邻里之间的沟通交流,还在社区营造了浓厚的敬老、爱老氛围,增强了社区的凝聚力。



10月7日下午,海河社区举办了“幸福来敲门”敬老孝老活动。

本报记者 张丽霞 摄

乡村劲吹孝老风

■本报记者 于文博

10月4日是重阳节。召陵区翟庄街道冯庄村村干部冒雨到村内80岁以上老人家中看望,为他们送去敬老金和节日的祝福。

万报今年80岁,常年卧病在床。当天,冯庄村的村干部为他送去了300

元敬老金,详细询问了他的病情,并嘱咐老人的家人在生活中有什么困难可以到村委会寻求帮助。在靳桥老人的家中,村干部的到来让老人非常开心,热情地邀请大家品尝糖果、瓜子。

此次活动,21位老人都分别收到了300元敬老金。

慰问结束后,冯庄村又对村里12名“孝老之星”进行了表彰。

据了解,每年重阳节前后,冯庄村都会举办“孝老周”活动,倡导村民孝老、敬老。今年是冯庄村举办的第十届“孝老周”活动,慰问老人是其中一项。

爱心陪伴 情暖重阳

■本报记者 朱红

10月3日,共青团临颍县委、临颍县青年志愿者协会联合临颍县微帮公益爱心团队、临颍戏韵年华俱乐部,在临颍县瓦店镇敬老院共同举办“喜迎国庆 送温暖 我陪老人过重阳”爱心公益慰问活动。

20余名志愿者一下车就忙碌起来,为老人送上慰问品后,志愿者们有的布置

活动现场,有的搬凳子,有的搀扶老人就座,有的为老人剪指甲,有的陪老人聊天……

慰问演出活动在《没有共产党就没有新中国》的大合唱中拉开序幕,歌曲《洪湖水浪打浪》《家和万事兴》、豫剧《祖国的大建设一日千里》《对绣鞋》《穆桂英挂帅》、曲胡独奏《大起板》、折子戏《掩护》等,文艺节目精彩纷呈。志

愿者的精彩表演赢得了阵阵掌声。

“感谢这么多爱心人士来看望老人,敬老院里一下子就热闹起来了。”瓦店镇敬老院院长张华说。

临颍县青年志愿者协会副会长、微帮公益爱心团队负责人李建生表示,希望通过重阳节的活动进一步弘扬中华民族的传统美德,传递爱心和力量。



带队打太极 享受健身乐

■文/图 本报记者 杨旭

在市区太行山路澧河桥下,每周一至周五下午,总能看到一支老年健身队伍——澧水缘太极队的队员在此锻炼。澧水缘太极队的发起人名叫景玉贵,今年76岁,家住市区柳江路文萃江南小区。

“双手向两侧打开,收紧肩胛骨……”9月13日下午,记者见到景玉贵时,她正在带领队员练习健身气功。从2004年起,景玉贵就保持着健身的习惯。一个偶然的机会,她接触到太极拳并喜欢上了这项运动。时间久了,小区一些老人也跟她一起打太极拳,这才有了如今的澧水缘太极队。“当时我患有严重的肩周炎。坚持打了几个月太极拳,肩膀竟然不疼了。”景玉贵说。

景玉贵喜欢打杨氏太极拳,动作简单,适合老年人练习。为了打好太极拳,景玉贵让女儿在网上下载了大量教学视频,她在家对着镜子练习,不断纠正自己的动作。掌握动作要领后,她再教给身边的人。“太极拳讲究松而不懈、紧而不僵,不是一朝一夕就能练成的。只有持之以恒,才能逐渐领悟其中的奥妙。”景玉贵说。

景玉贵打太极拳十多年,会的招式、套路越来越多,动作也越来越熟练。她把健身地点从小区转移到河堤上。很多老人被她矫健的身姿所吸引,要跟她学打太极拳,景玉贵从不拒绝。目前,澧水缘太极队有近百名队员,不少队员学成后从学员变成了老师。

68岁的赵景跟着景玉贵打太极拳已有近十年。“景老师性格开朗,教我们打太极拳时特别严谨,很注重细节。无论我的动作做错多少次,她都会耐心纠正。”赵景说,以前因为带孙子、孙女太累,经常腰酸背痛;练习太极拳后身体好多了,精力也更充沛了。

72岁的丁志莲跟着景玉贵学习有一年多了,感觉获益良多。“景老师不仅带着我们健身,在生活上还特别关心大家。每天健身时只要有队员缺席,她都会打电话询问原因,让人觉得很温

暖。”丁志莲说。

澧水缘太极队的健身时间定在每周一至周五下午。“很多老年人喜爱晨练,但早上人的身体并不在最佳状态。我听从专家建议,将健身时间定在下午。”景玉贵说。

为了让更多老人从健身中受益,经过培训、考核,景玉贵加入了社会体育指导员队伍。2012年,她成为省级社会体育指导员;2015年成为国家级社会体育指导员。

成为社会体育指导员后,景玉贵经常参加相关培训,不断学习健身技能。最近她正带领队员练习五禽戏、八段锦。“健身气功在呼吸吐纳、身形步法方面与太极拳有共通之处,很容易入门。”景玉贵说,“如果有人想学太极拳和健身气功,可以来河堤找我。”



景玉贵带领队员一起健身。



征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话: 13938039936

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话: 13938039936



家庭纪事

祖孙乐事

■孙幸福

这几年我将外孙女安妮有意思的只言片语记下来,几年间也积累了厚厚的一本。闲暇时翻看,童言无忌,趣味无穷。这里摘几则与老年朋友分享。

2017年3月的一天,两岁半的安妮打扮得漂漂亮亮的,背上新书包,蹦蹦跳跳出了家门,要去早教班报到。小区保洁阿姨正在院子里打扫卫生,向她打招呼:“嗨,小美女你好!”安妮说:“我不是小美女。”阿姨又说:“小朋友你好!”安妮又说:“我也不是小朋友。”我笑着问:“那你是谁?”安妮说:“我是大姑娘。”大家都笑了,真是人小口气大。

2017年6月的一天,安妮让姥姥把折叠小桌椅放到床上,在白纸上信手画画,说是在工作。一会儿,她想看动画片了,就让姥姥把小桌椅搬走,说:“我今天不用工作了。”对自己的要求挺松的。

2018年2月的一天,安妮指着墙上挂的爸爸妈妈结婚时的合影说:“这是爸爸,这是妈妈,这是姥姥,这是姥爷。”然后问:“我呢?”我说:“那时候还没有你呢!”安妮说:“我在你们后面站着呢,当时我不想照相。”

2018年5月的一天,安妮因为感冒到医院儿科输液。护士为她扎针时,安妮握着拳头说:“我不怕疼,我不哭。”她真的没哭,大人们表扬她说:“安妮真勇敢!”安妮说:“我只是咬着牙而已。”这是实

话,大家都笑了。

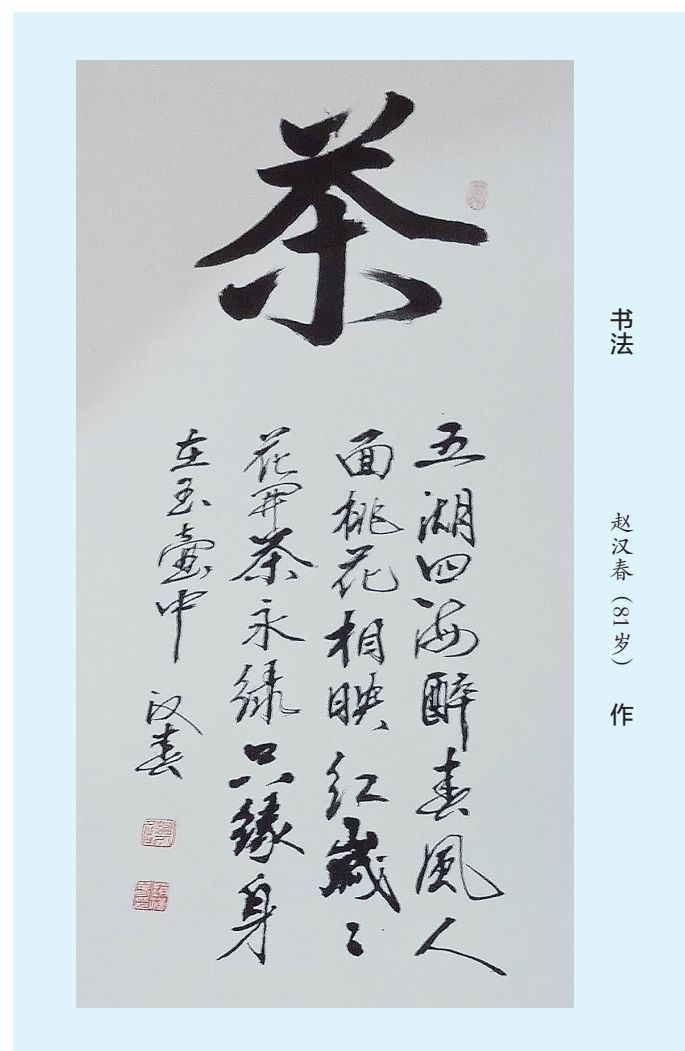
2019年1月的一天,安妮想吃雪糕,就问:“为什么冬天不能吃雪糕呀?”我说:“冬天吃雪糕能把牙冰掉!”安妮想起前几天一起吃饭的太姥,就说:“我可不吃雪糕。太姥的嘴里只剩一颗牙了,肯定是小时候雪糕吃多了。”

2020年1月的一天,我拉着安妮的小手出门,准备送她上学。安妮看着我们俩的脚说:“姥爷,咱俩走的步子一样。”我说:“咱像解放军一样,走得整齐。”安妮问我:“你知道解放军为什么要走那么整齐吗?”我说:“因为步调一致呗。”安妮说:“是帅气!”她从小就喜欢解放军,觉得穿一身军装很帅气。

2021年1月的一天,我接安妮放学,安妮让赶快打开汽车上的空调,说:“我都快被冻成冰棍了!”然后又担心地问:“我如果冻成了冰棍,你会不会把我吃掉?”不等我回答,她又自我安慰说:“你还说过,冬天不能吃冰棍,会把牙冰掉的!”

2022年4月的一天,安妮自己刷牙洗脸梳头,发现掉了一根头发,马上拿着这根头发向大家宣布:“我脱发有点儿严重!”这叫我们这些脱发严重的老人情何以堪呢?

作为退休的老年人,经常听孙辈说一些令人捧腹的童言也是一种天伦之乐。再动手用笔把这些话记录下来,可以为孩子人生路的开端留下有趣的回忆,何乐而不为?



健脑游戏

逻辑推理

老张、老林和陈分别是管工、电工、水工。他们是邻居。他们的房子排成一排。

已知: 1. 电工住在老张的左边; 2. 住在老林旁边的人52岁; 3. 住在管工右边的人54

岁; 4. 老林不是54岁; 5. 水工不是50岁; 6. 电工和老林是棋友。

请问: 他们三家的房子怎么安排? 各自的职业是什么? 年龄分别是多大?