

身边的老年健康达人(21)

退而不休当起“领头雁”

走近闲不住的王万宝

走路带风,做事麻利,走到哪儿都像一团火一样照亮他人。今年74岁的王万宝,退休前有过军旅生活,当过单位领导,组织能力很强。退休后,他闲不住,带领身边的老年人跳广场舞、练八段锦、打太极拳,丰富晚年娱乐生活的同时强身健体,以良好的精神风貌荣获太原市第二届“老年健康达人”称号。

当好大家的“服务员”

从周一到周五,尖草坪区老年大学的课程排得满满当当,看着一拨又一拨的老年学员在这里上课,王万宝看在眼里,喜在心上,因为这所老年大学从无到有,他是亲历者,也是组建参与者。现如今,已吸纳了社区周边的老年学员220人,设置了7门课程,进一步满足了辖区老年人的学习需求,也丰富了他们的晚年生活。

“我是2017年起主要负责区老年大学的管理工作,与其说是管理,其实就是当好大家的‘服务员’,解决老年学员的一切后顾之忧,让他们开心快乐地学习。”王万宝说,他现在是区老年大学的管理人员,拥有53年党龄的他退而不休,时刻想着发挥余热为人民服务,所以,干起工作来激情满满,仿佛浑身有使不完的劲儿。每天早上上课前半个小时,王万宝必定先将每个教室的门打开,然后,再给大家把喝的水烧好,方便学员们饮用;上乐器课,他还会将乐器给学员们准备好,连同环境卫生一并清理好。

日常里,教学用的音响需要充电、教室里的空调遥控器需要

更换电池等细节问题,不用学员们提出,王万宝都能处理到位,为上课做好一切后勤保障工作,难怪学员们都夸赞:“老王办事我们一万个放心。”

炫酷广场舞“跳起来”

2009年,王万宝从工作岗位上下了来,闲不住的他看着身边老年人的文化娱乐生活相对匮乏,便萌生了带领大家跳广场舞的念头。

“这是一项大众化的群众文化活动,也好入门,又强身健体。”有了想法就付诸于行动,经过“招兵买马”,一支由柴村附近退休干部及社区居民组成的广场舞队诞生了。起初,训练场地及配套设施均不完善,王万宝想尽办法克服困难,并寻求社区的支持,暑去秋来,渐入佳境。

让王万宝最难忘的是2016年的那场比赛,当时尖草坪区举办广场舞大赛,区内43家代表队参赛,可谓高手如云,即便如此,他依旧信心十足地带领队员们从容应战,最终,这支广场舞队表演的《想西藏》取得了第二名的好成绩。然而,这不俗成绩背后,是王万宝与队友们用刻苦训练和坚韧意志换来的——队员

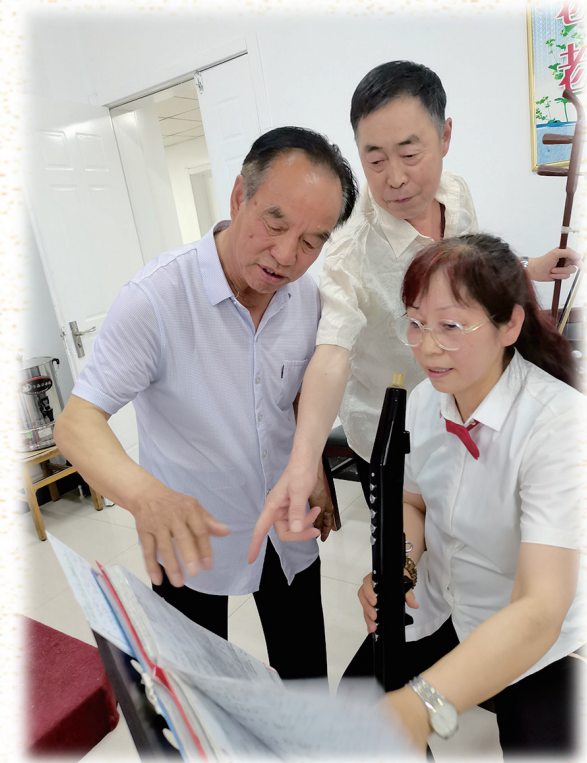
们的舞蹈水平参差不齐,他就带着大伙细抠每一个动作;三伏天里骄阳似火,队员们不喊苦不叫累,他也“舍命陪君子”;参赛服装没着落,他就煞费苦心地去找赞助;挑选比赛的行头,他又冒着酷暑与同伴一件件地淘……

大伙跟我“动起来”

“明天的天气不错,咱们的锻炼正常进行。”每天晚上,王万宝在手机上查询了天气预报之后,都会第一时间在他组建的健身微信群里告知群友次日是否正常活动,而每天早上6时30分准时带领大伙锻炼,已是他退休14年来养成的一个习惯。

伴着音乐,先做一段八段锦;略作休整,跟着节奏做广播操……在这支平均年龄63岁、30余人的健身队中,王万宝绝对是“灵魂人物”,大伙天天跟着他在30分钟的锻炼中“迈向健康”。王万宝年轻时当过兵,深知身体强健的重要性,尤其人到老年,更得将身体放在第一位。他健身,也想带动身边的老年人们一起健身,这是他的心愿,如今,他得偿所愿。

跟随王万宝一起锻炼的人当中不少人曾经是“病秧子”,现



王万宝(左一)在与老年大学的学员们进行交流。

在却个个身体健康、容光焕发。“原先我的腰疼得直不起来,走路都费劲,多亏老王带着我每天健身,现在我活动自如,感觉越活越年轻了。”今年80岁的高喜全老人提起王万宝,是打心底里一百个感谢,因为他切身体会到了健身带给他的神奇变

化。“尽己所能为大家办点事我心里感到很踏实,受党的教育这么多年,只要我还能动,就会一直干下去。”王万宝这样说。采访结束,一抹夏日余晖洒在他布满皱纹的脸上,是那样的美……

记者 李晓琳 文/摄



结果反馈

12345 一周声音

问题反映

- ①5月15日市民反映西中环长风西街到迎泽西大街路段由南向北方向有铁皮掉落。万柏林区政府回复,相关部门已清理干净。
- ②5月15日市民反映开化寺街与西校尉营交叉口江南鲜食播广告扰民。市公安局回复,民警已制止对方高音喇叭扰民。
- ③5月16日市民反映长风西街和平南路到西中环路段道路两侧槐树有虫子。市园林局回复,养管单位已对该路段树木打药。
- ④5月16日市民咨询长治路阳光银座小区对口哪所小学?小店区政府回复,房产一致对口小学为市第四实验小学、太原大学外语师范学院第三附属小学校。
- ⑤5月17日市民反映迎泽西大街与春居北路交叉口有路灯损坏。市城市照明管理中心工作人员已核实处理。
- ⑥5月17日市民反映滨河东路晋能电力

- 门口有树被风吹倒。市园林局回复,养管单位已处理。
- ⑦5月17日市民反映孟家街三巷东口垃圾桶周边有大量生活垃圾。小店区政府回复,环卫工人已处理。
- ⑧5月18日市民反映龙城大街与太行路交叉口,由东向西方向高架桥上有井盖丢失。市住房和城乡建设局回复,工作人员已到现场处理。
- ⑨5月19日市民反映北沙河河南沿岸快速路解放路至五一一路路段路灯未关。市城乡管理局回复,市政公共设施建设管理中心工作人员核实,路灯已恢复正常状态。
- ⑩5月19日市民咨询摩托车在非机动车道行驶是否处罚?市交警部门回复,摩托车属于机动车,机动车不在机动车道内行驶,根据《中华人民共和国道路交通安全法》《山西省实施〈中华人民共和国道路交通安全法〉办法》相关规定,罚款100元,不记分。

- ①5月22日市民反映,小店区龙城大街与平阳南路交叉口西向东方向路面有抛撒。
- ②5月22日市民反映,小店区正阳街浦东雅典小区南门口路段有私家车乱停放。
- ③5月23日市民反映,万柏林区虎峪河北沿岸与新矿院路交叉口东向西方向下穿通道雨水篦子塌陷。
- ④5月23日市民咨询,杏花岭区东峰路干渡东山晴小区对口小学有哪些?
- ⑤5月24日市民反映,迎泽区铜锣湾啤酒节播放音乐噪音扰民。
- ⑥5月24日市民反映,小店区平阳路与王村南街交叉口东北角公共卫生间溢水。
- ⑦5月24日市民反映,五龙口街府东公园小区有住户装修扰民。
- ⑧5月25日市民反映,小店区体育北街与东岗路交叉口向东150米处有井盖松动。
- ⑨5月25日市民反映,迎泽区双塔北路西路道路无人清扫。
- ⑩5月26日市民反映,小店区并州南路山煤上德院小区东门外有建筑垃圾无人清理。

郭晓华 整理