

时光不惧 生活不老

充满“精气神”的晚年生活

她,62岁,加入社区模特队,学着走猫步,上台表演,是乐趣;他,73岁,拿着相机走街串巷,捕捉美好瞬间,是热爱;他,76岁,每天坚持慢跑5公里,容光焕发,是坚持……有人说,青春易逝;有人说,韶华易老。他们却用行动证明,每一段年龄都有自己的精彩。重阳节,带你看看这些老人的精彩生活。



王正光拍摄照片。



李万莲参加模特走秀(左一)。

“秀”出时尚

今年62岁的李万莲,退休后一直帮大儿子带孙子,去年孙子转去私立学校读书,她便搬到大井峪小区的小儿子家享清福。陌生的环境,加上突然闲下来,她反而感到不自在,觉得无事可做。大部分时间在家不愿出门,孩子看了也挺发愁。

大井峪社区网格员周娜入户时得知了老人的情况,便提议:“去我们社区的模特队吧,既能锻炼身体,还可以认识新邻居。”抬手、转身、迈步、叉腰、亮相……加入模特队后,老人仿佛开启了新世界的大门。她学会了如何摆pose,如何走猫步,还与很多兴趣相投的同龄人成了好友。她们一起排练,一起参加各种表演,每一天都很充实、快乐。

现在的她,精神焕发,走秀时神采飞扬,成为了舞台上引人注目的那

一抹银发。

跑出快乐

家住永乐苑小区的李卫国,今年76岁,年轻时曾是一名工人,退休后喜欢上了跑步健身。每天清晨,天还未亮,他已起床,活动手腕、脚踝,拉伸筋骨,随后便去公园里慢跑5公里。

附近的早餐店,都认识这位坚持锻炼的老人,见面热情地打招呼:“老爷子,又去跑步啦!”他微笑着回应着大家的问候。有几次,年轻人看到李卫国跑得如此轻松,跟在后面,想挑战一下自己。可没跑多远,年轻人就气喘吁吁,不得不放慢脚步,感叹一句“自愧不如”。无论寒暑,老人从未间断过跑步,并且连续参加了5届太原马拉松赛。体育运动让他充满活力,身体体检各项指标正常,更没

有了老年病,晚年生活有滋有味。

身边的许多老人,在他的带动下,也纷纷尝试适度运动。“每天早晨不跑步锻炼,感觉整天浑身不舒服。”他笑着说:“运动是最好的良药,只要坚持,就能收获健康和快乐。”

拍出精彩

一手端着相机,一手调节焦距,不断变换角度,调整拍摄姿势,半按快门,“咔嚓”几下,拍下唯美的照片。家住翡翠苑小区的王正光,今年73岁,沉醉于摄影的世界。

早年,摄影对于王正光而言,是遥不可及的梦想。物资匮乏的年代,一台相机是奢侈品,但他对美的追求从未停歇。随着年岁的增长,他的摄影热情愈发高涨,自学摄影知识,利用一切机会练习拍摄。

退休后,王正光终于得以全身心投入摄影。老人爱太原,也爱太原的一草一木,只要他认为比较好的景色,都会把它拍摄下来。从晨曦初露到夕阳西下,从山川湖海到林间小径,他的风景照逐渐从兴趣走向了专业,人物照也是风格多样。

“一张张照片,带给我的不只是记录,更是快乐。”如今,他的摄影作品在圈内小有名气。每次社区组织活动,都会邀请他来拍照,每一张照片都饱含他对生活的热爱。他常说:“摄影让我找到了晚年的乐趣,生活也变得丰富多彩。”

对他们而言,老年不是生活的终点,而是另一段精彩旅程的起点,生活依然要充满热爱。愿天下老人,不断延展人生的舞台,活出更好的自己。

记者 李涛
网络通讯员 宋静云 文/摄



10月11日,晋源区第四实验小学开展“玩转科创手工,了解物理知识”科普活动,在老师的指导下,孩子们在手工中学习物理知识,激发大家的好奇心和想象力。
邓寅明 摄

截止10月17日

1.4米以下儿童免费游太原方特

本报讯(记者 贾尚志)太原方特10月12日发布消息,“山海奇遇记”主题活动本周末开启,从即日起至10月17日,身高1.4米以下的儿童可免费入园,开启欢乐之旅。

10月11日至10月27日,每逢周五、周六、周日,以及10月31日至11月3日连续4天,太原方特都会开放夜场,让游客尽情感受“山海奇遇记”

带来的快乐。“山海奇遇记”活动设置6大秘境主题区域,邀请游客开启充满惊喜与奇幻的探险之旅。在充满挑战的“妖兽区”,让游客感受神秘妖兽的力量和震撼;在可爱的“精灵区”,有精灵在花丛中翩翩起舞,与游客共同欢庆美妙时刻。此外,游客可欣赏到奇幻的灯光秀、精彩的主题演艺、璀璨的焰火表演。

发放“黄手环” 避免老人走失

本报讯(记者 王丹)10月12日,小店区委政法委联合区社会心理协会,发起“黄手环”公益发放活动,该区12个街道(乡、镇)同步联动,宣传阿尔茨海默病知识,发放2000余个黄手环,提示市民关爱父母、关注家庭的心理安康。

当天14时,小店区音乐广场上,百余名来自社会各阶层的志愿者,为有需要的居民发放爱心企业捐赠的黄手环。“这个黄手环里有一张信息卡,能写老人姓名、家人电话,防水设计,方便日常佩戴。”“那我领一个吧,年纪大了记性不好,有备无患。”现场,70多岁的杨

阿姨自己领取了黄手环。还有不少年轻人给父母和祖父母领取,并了解阿尔茨海默病的症状及应对方法,表示这样的黄手环很实用。

今年以来,小店区委政法委联合该区社会心理协会,在全区180个社区(村)的193个解忧室,开展了60场心理健康主题宣教活动。通过心理科普讲座、团体心理体验活动等,科普心理问题识别、人际沟通、情绪及压力管理等心理健康知识,营造了有利于心理健康的良好社会氛围和社会治理新格局。

小店区家庭服务业产业协会成立

本报讯(记者 周利芳)为多措并举促进银发经济高质量发展,10月10日,小店区家庭服务业产业协会成立,为推动全市家庭生活服务行业规范化、专业化、品牌化发展起到积极促进作用。

该协会是我市首个家庭服务业产业协会,以“整合家庭服务业资源,培育专业人才,推动行业高质量发展”为宗旨,加速催化家庭

服务业新质生产力的成熟和推广。会员单位涉及家庭教育、家庭健康、培训及职业能力考评鉴定、母婴护理、养老护理、家庭收纳整理、银发经济相关产业链等方面。

小店区家庭服务业产业协会会长郭鹏表示,协会成立后,将为老年人提供更加贴心、便捷的生活支持,不断激发银发经济新活力。