

心态年轻 岁月不老

他们的晚年活力满满

81岁的他，挥拍击球，动作灵敏不输年轻人；79岁的她，组建了合唱团，歌声依然澎湃；67岁的她，耍起花棍，看得人眼花缭乱。他们虽已两鬓斑白，心态却很年轻，用热爱对抗岁月，把日子过得有滋有味。重阳节之际，带你看看这些老人的精彩生活。

记录生活美

背着一个相机包，装上相机、镜头、闪光灯，扫扫街、拍拍照，是66岁王新林的日常状态。

他住在太白佳园小区，退休后有了时间，重拾摄影爱好，买了一台专业相机，跟着网上教程学。白天，他背着相机在小区、公园溜达，从拍不好光影，到逐渐能捕捉到晨露沾叶的细节；晚上，坐在电脑前研究修图软件，从只会调亮度，到慢慢能做出有质感的电子相册。

拍风景是记录美好，拍身边人更有温度。小区里，老邻居过生日，他主动帮忙拍全家福；太白街社区开展活动，他举着相机跟拍全程，给居民们留存纪念。

重阳节之际，社区举办老年书画摄影展，其中有不少照片是王新林拍摄的，有小区的四季景色，也有老人们的活动瞬间。不少居民看完，向他请教拍照技巧。他说，拿起相机，觉得生活更充实，要趁着身体还好，拍摄更多作品，与大家分享。



81岁的刘继忠打羽毛球



67岁的席秀枝打花棍

快乐打花棍

“打花棍不仅能锻炼身体，更能广交好友。”家住奥林匹克花园南区的席秀枝，今年67岁，退休后迷上了打花棍。短棍在她手中忽左忽右，上下翻飞，舞出了精彩晚年。

当初，她逛公园时，偶遇一位老人打花棍，瞬间被吸引。回去后，她自己琢磨练习，从最初的手忙脚乱、接不住棍，到如今的转棍、抛棍得心应手，甚至能娴熟地玩出“花好月圆”“织女纺线”等花样。

席秀枝还热心地当起了“教练”，耐心地向感兴趣的老伙伴们讲解动作要领。在她的带动下，越来越多的人加入进来，大家自发组成了一个花棍练习组合。今年国庆节，西华苑东社区组织文艺活动，还特意邀请她们登台表演，赢得了居民们的阵阵掌声。

“退休后干点自己喜欢的事，是一种幸福。打花棍使我受益多多，也希望有更多的人喜欢上这项运动，一起享受快乐和健康。”她舞动着手中的花棍，笑容格外灿烂。

与歌声“约会”

清晨6时，厨房飘出饭香。79岁的马曼青招呼老伴吃过早饭，便揣着卷边的歌本匆匆出门，去公园与歌友们见面。

“我们这些老年人，走路时喜欢哼几句，经常在公园里哼唱着就碰到了一起，然后我们就想着，组个合唱团吧。”退休后，唱歌成了她生活的光，由于有些声乐基础，她不仅自己唱，还在小区牵头成立了一支30人的合唱团，指导其他老人，如何发音吐气。

只要天气晴好，这些老人早上都会聚在一起，伴着音乐，唱上一个多小时。纺织街社区举办的多场文艺活动中，都能见到马曼青和她的合唱团。每次登台，老人们穿上漂亮的演出服，用歌声来告诉大家：“我们还年轻。”

运动“交响乐”

“我输了，您这技术，厉害了！”在万柏林区体育馆的羽毛球场，29岁的小赵捡起地上的羽毛球，冲着对面的刘继忠竖起大拇指。刘继忠腰背挺直，打球时的动作矫健又利落。挑、钩、吊、劈……他与球友隔网对攻，若不是两鬓斑白，很难相信这是一位81岁的老人。

起初，为了锻炼身体，刘继忠开始接触羽毛球，逐渐迷上了这项运动。“时间过得真快，我打羽毛球已20多年了。只要能挥动球拍，会一直打下去。”老人每天清晨打两个小时的球，一整天精力充沛。他说：“身体好，有球打，能出去跟球友们交流，这就是我觉得幸福的事。”

采访中，这些老人表达了同样的观点：无论年纪大小，人都需要找到新的乐趣，追逐自己的梦想，这是一份自信、乐观的生活态度。

记者 李涛 文/摄

晋源区敬老活动丰富多彩

本报讯（记者 毕晶晶）金秋送爽，重阳又至。晋源区各街道社区近日组织开展一系列丰富多彩的敬老活动，让老年人在“家门口”乐享贴心服务，弘扬中华民族尊老敬老的传统美德。

系列暖心活动将温暖与关怀送到老年人身边，丰富了老年人的精神文化生活。10月22日下午，罗城街道在街心公园举办“情暖金秋、爱在重阳”文艺汇演。活动在激昂的非洲鼓声中拉开帷幕，舞者

们身着艳丽服饰热情演绎《母亲是中华》，刚柔并济的太极剑表演、抒发晚年幸福的合唱《浪漫夕阳》等节目轮番上演，赢得阵阵掌声。老人们边观看边跟着旋律哼唱，现场洋溢着欢乐温馨的节日氛围。10月24日，金胜一社区联合中化二建集团医院开展义诊活动，设置血压血糖检测、中医问诊等服务专区。专科医生为前来咨询的老人逐一检查，并结合个人状况提供专业建议。

志愿者们全程引导，维护现场秩序，75岁的李奶奶欣慰地说：“在家门口就能看专家，太方便了。”针对部分高龄老人办理养老认证不便的难题，新村社区网格员主动提供上门服务。他们携带设备走进老人家中，一边拉家常，一边协助完成人脸识别认证，遇到识别不顺利时，耐心调整、反复尝试直至成功。老人足不出户就办妥手续，切实感受到社区无微不至的暖心服务。

公交优质服务 温暖老年乘客

本报讯（记者 齐向真 通讯员 马丽娜）为了让老年人感受到温暖与关怀，10月27日，太原公交二公司南上庄公交停车场精心策划并开展了形式多样的活动，旨在丰富老年人的生活，传承尊老敬老的良好家风。

当天上午9时许，在一辆25路公交车上，驾驶员赵硕在车厢内，通过张贴重阳佳节海报，让老年乘客在乘坐公交车出行时感受到社会的温暖与关怀。乘客张大爷说：“经常乘坐25路公交车，今天一上车就看到车厢内张贴重阳佳节的海报，这种爱老敬老的行为值得点赞！”乘客李女士表示，在乘坐公交车时感受到了节日祝福。

公交志愿者们也在站台及车厢内，面向老年人开展“重阳佳节，安全伴您行”主题活动，提前为乘车的老人送去节日的祝福。志愿者帮助老年人上车、寻找座位为老年群体的出行提供更加便捷、安全、优质的服务，并呼吁车内乘客加入到敬老服务中来，遇到老年乘客能够主动让座、主动帮扶。

875路驾驶员孟建华利用休息时间推着独居老人王阿姨散步，与老人谈心，仔细询问老人的身体状况、生活情况以及日常需求，耐心倾听老人分享生活中的点滴。他还贴心地为老人查看家中的水电设施、燃气设备，并向老人普及用火用电安全知识。

金秋观影 情暖银龄

本报讯（记者 弓凤飞）10月27日，由太原龙城电影发展集团主办的九九重阳节红色电影观影活动在宽银幕影院举行，来自山西老年大学、山西省军休所国防教育志愿服务队的老年朋友齐聚一堂，共享光影盛宴。

尊老敬老是中华民族的传统美德，是社会文明进步的重要标志。此次观影活动以“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”

为主题，旨在弘扬中华民族孝亲敬老传统美德，进一步营造尊老爱老敬老的社会风尚。

活动中，山西省军休所国防教育志愿服务队的表演者带来女声小合唱、电吹管合奏、女声独唱等节目。舞蹈《再唱山歌给党听》舞姿动人，展现出老人们昂扬向上的精神风貌和赤诚的爱国情怀。由张建国指挥的合唱《没有共产党就没有新中国》引发全场

共鸣。随后，大家一同观看了红色主题电影，重温峥嵘岁月。

此次活动不仅丰富了老年人的精神文化生活，也增进了老年人与同伴间的交流，体现出社会对老年群体的关心关爱和人文关怀。太原龙城电影发展集团还将举行定期观影等适老活动，不断提升老年人的幸福感和归属感，让省城老年群体的文化生活更加丰富多彩。