

随着社会的进步和生活水平的提高,老年朋友们越来越注重自己的生活质量了。那些豁达开朗的老年人对“幸福”有着自己的定义,他们积极社交、乐观生活,老有所学、老有所乐、老有所为,曾经为儿女辛苦操劳了大半生的他们,正畅享幸福夕阳红。



刘彩文在学英语。

老有所学

刘彩文:古稀老太学英语

□记者 王振华 文/图

“Good morning!”昨日上午,家住涧西的70岁老人刘彩文早早来到市老年大学,一进教室就跟英语老师热情地打招呼。她是英语初级班中年龄最大的学生。

“在家闲着没事干就来学英语,说是学习,其实就是来玩儿的。”刘彩文老人嘴上这么说,但学习起来非常认真,不但英语老师Tina夸她学得好,班上的同学也都非常佩服她用功学习的劲头。

刘彩文说,以前工作时每天忙着上班,没时间静下心来学习;刚退休那几年又操心儿女们的婚事;这几年孙子、外孙长大

了,她才有时间“玩儿”。

刘彩文喜欢接触新事物。她前年曾跟人学过电脑,在儿子家使用电脑时有时会碰到英语,连字母都认不全的她经常被弄得一头雾水。她笑着说:“我就是好奇心强,看到新鲜的东西就想了解。我虽然老了,但也不能啥也不懂啊。”于是,她报名参加了这个英语学习班。

上了几节课后,刘彩文发现了学习英语的“窍门”。她说:“必须把音标学扎实,学会了音标,任何单词都能读出来。”她学得很认真,而且还不耻下问,经常拿着英语书向上6年级的外孙请教。一老一少共同进步,一家人其乐融融。

刘彩文的孩子们非常支持她。他们认为为母亲出来学习,不但获得了新知识,还认识了不少同样喜欢学习的老人,老人们经常一起交流能保持心情舒畅,对身体有益。这一点儿,刘彩文很有感触。她说:“以前工作时压力大,经常感觉身体没劲儿,回家后就躺着;现在出来跟大家一起学习,乐乐和和的,比吃什么保健药品都强。”

英语老师Tina介绍,近几年学习英语的老人特别多,有的学英语是因为孩子在海外,更多的则是像刘彩文一样,为了多学些知识。就像刘彩文用英语跟我们说的:“It's never too old to learn(活到老,学到老)。”



陈明在跳嘻哈舞。

老有所乐

陈明:七旬老太爱跳嘻哈舞

□见习记者 牛鹏远 文/图

“跳舞图的就是老来乐。”陈明说。陈明家住西工,今年71岁,爱跳街舞的她每天都要到公园里跳舞。

一套3分30秒的嘻哈街舞,穿插有不少扭腰、跳跃等高难度动作,但陈明跳的时候面带笑容,呼吸均匀,显不出一点儿老态。

陈明的老伴张天容介绍,从2006年跳民族舞到2011年学嘻哈街舞,陈明对跳舞情有独钟。她和有共同爱好的郑俊英等人

一起组建了夕阳红街舞队,目前已有20多个老太太加入进来。

陈明爱街舞爱得痴迷。每天早上起床后,她都要在屋里先扭上一段;有时正在厨房做饭,忽然灵感来了,就拿着勺子、铲子跳起来。“就连晚上睡觉,她也不安生。”张天容说,晚上睡觉时,陈明忽然想起某个动作,就在床上比画起来,有时半夜还会突然踢他一脚。

张天容非常支持陈明学习街舞。一有闲暇,他就上网搜集各种街舞视频供陈明参考;陈明每次演出和比赛,他都会

提前准备好服装和道具,做好服务工作;每天晚饭后,张天容都鼓励陈明跳上一段,一一指出她的优缺点。用陈明的话来说,老伴就是她的专职“后勤部长”。

“年龄大的人老待在家里,容易出毛病。”陈明说,每天早上他们老两口都要到洛浦公园里走一走、跳一跳。以前她有关节炎,自从练了街舞后,症状减轻了不少。

好多人听到陈明说自己已71岁时,都会露出难以置信的神情。而陈明总是乐呵呵地说:“老年人保护好自己的身体,就是对子女最大的支持。”



萧庭亮在出黑板报。

老有所为

萧庭亮:有事做就是幸福

□记者 杨凤轩 文/图

“电视上老问什么是幸福,我觉得没病痛,身体好,还有事干,就是幸福。”这几天,偃师市山化镇东屯村81岁的萧庭亮和几个老伙计就很开心,因为他们筹划了很久的老年活动中心终于成立了,以后,他们就有了服务乡邻的阵地了。

萧庭亮曾是一名教师,刚退休时,闲不住的他总想为村里做些什么。于是,他加入村里的老年协会,拉起一帮老哥们肩负起村里的文化事业。他说:“经济发展了,咱农村人的文化生活也要丰富起来。”

刚开始,萧庭亮和老人们只是负责在村口办办板报,帮助村两委宣传国家政策,慢慢地,老人们又成立了民事调解组,调解邻里纠纷。

“萧庭亮是俺村的文化人,讲起村史来头头是道。”村干部刘福聚介绍,面对年轻人向往大城市而不再留恋故土的情况,萧庭亮定期在村里给年轻人讲村史和村里革命烈士的光荣事迹,由于当过老师,他的讲述生动形象,年轻人都喜欢听。

随着老年协会在村里的威望越来越高,加入协会的老年人越来越多,一些中年人也来参加老年协会的活动。

随着规模渐大,萧庭亮和老人们决定筹办一个老年活动中心。在老人们的规划中,这个老年活动中心应该有电教室、图书室,还要有舞狮社、排鼓社等娱乐社团,以丰富乡村生活。

说干就干,老人们分头筹资、筹物,村两委得知后,特意把老大队部和老卫生室的5孔窑洞腾了出来。经过紧张筹备,老年活动中心终于成立了。

老年活动中心成立后,萧庭亮奔波于各大书店,为村里的图书室筹集了许多农业科技、养殖、青少年教育等方面的书。他说:“老了还能为大家办点事,我心里很幸福。”

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>物流专栏</p> <p>发布广告 一个电话轻松搞定</p> <p>定鼎南路22号(报业宾馆北30米)</p> <p>订版热线:63232112 63232113 63232133</p> | <p>洛阳利安运销吊运分公司</p> <p>整车山陕河内宁四甘</p> <p>零担西北内蒙夏川肃</p> <p>63610835 13849906667</p> | <p>洛阳阳博物流有限公司</p> <p>天天发车 专线往返</p> <p>承接:济南、东营、滨州、潍坊、莱芜。专业拉大型三超设备</p> <p>15824923777 15065853229</p> | <p>洛阳市瑞普汽车运输有限公司</p> <p>洛阳 常州无锡</p> <p>承接:常州、无锡、溧阳、金坛、泰州、江阴、宜兴、扬州、丹阳、宜兴、扬州</p> <p>63611383 13598171827</p> | |
| | <p>上海一运洛沪</p> <p>65380381</p> <p>13938813182</p> | <p>洛阳老班长江西</p> <p>13949230818</p> | <p>洛阳 樊 舞 南京常州</p> <p>18037908378 15895066008</p> | |
| <p>八达航空快件空运</p> <p>全国主要城市当日到达</p> <p>价格低廉 高速快捷</p> <p>地址:八达航空各售票处</p> <p>64811367 13838877275</p> | <p>洛阳安诚航空货运</p> <p>全国航空货物运输及派送</p> <p>国际空、海运进出口运输</p> <p>洛阳 24小时送法 上海</p> <p>谷水大一物流园内A排09号</p> <p>18623797927 62790128</p> | <p>洛弟兄物流广东</p> <p>62790966 13295989717</p> <p>全境</p> | <p>全国大件运输货运公司</p> <p>超大超宽超重 13703880653</p> | |
| | <p>洛阳 安徽全境合肥</p> <p>64545738 15137988116</p> | <p>洛阳 安华物流 广东</p> <p>13938832916 60858800</p> <p>专线往返 海南</p> | <p>洛阳 天天往返 零担货运 广州</p> <p>18637935801 18637918258</p> | |
| | <p>洛阳 专发 四川重庆 强秀</p> <p>63096518 18937956073</p> <p>出租</p> | <p>洛阳 泰州、扬州、南通 姜堰</p> <p>63761665 13592017345</p> | <p>洛五洲货运上海</p> <p>15837999911 63610323</p> | |

8家民间组织为福利院老人过节

□记者 杨玉梅

昨日,由市民政局牵头,市物业管理协会、市民情民意调查中心、市民间组织管理协会等8家民间组织带着米、面、棉被和现金等物,来到我市第二福利院,为福利院里的160名老人提前过了一个其乐融融的重阳节。据统计,他们共为福利院捐赠7000余元现金和价值3000余元的物品。

爱心人士和老人们话家常,询问他们的生活情况等,让老人们感受到社会的温暖和关爱。

欢迎刊登物流专栏

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。