



编者按

近日,2024年十大流行语公布,“银发力量”上榜。老年人是党和国家的宝贵财富。在日常生活中,很多银发老人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既老有所养、老有所乐,又老有所学、老有所为。他们积极参加各类志愿服务活动,利用所学所长向社会传递正能量,展现了新时代中国老年人的精神风貌,也打破了以往人们对老年人的刻板印象。

“银发力量”的崛起,体现了一个正在迈入中度老龄化社会的国家的积极心态。它凸显了老年人丰富的经验与智慧,更反映出老年人对生活的热爱与执着。这种力量的释放,不仅丰富了社会的文化与生活,也促进了代际的交流与理解。自即日起,本报推出“2024银发力量”专题报道,集中展示我市各个领域的“银发力量”故事,敬请关注。

# 养老院里欢乐多,银发老人当“网红”

□洛报融媒记者 谢娜娜 文/图

年过八旬老姐妹,组团跳《天竺少女》?这在涧西区重三社区养老服务中心,可不是啥新鲜事儿。

寒冬时节,不少老人“深居简出”,但在重三社区养老服务中心,老人们玩得火热,他们勇闯短视频“赛道”,以“银发力量”传播“快乐养老”的新理念。走,带您去瞧瞧!

## 1 00后当“导演” 八旬老人拍起短视频

“小王,今天咱拍啥?”

12月13日午后,84岁的闫玉花看到护士长王欢路过,追问当日的活动安排。

“快过年了,一会儿小安来给咱排练个新年舞蹈,这个舞蹈最近在抖音上特别火。”王欢话音刚落,00后安心茹走了过来,她招呼老人们站好队,和着音乐把舞蹈片段演示了一遍。

当天排练舞蹈节目的是4位银发奶奶,平均年龄80岁。

“先左边,再右边,你看我。”79岁的丁冬英是团队里的“傲娇女”,她勤奋爱学、喜争第一,热心地给一旁的闫玉花指导动作。

站在第二排的苏凤英今年82岁,她一边琢磨动作,一边提示身旁的张彤霞。张彤霞在4人中最年长,今年86岁,退休前是一名数学教师,如今患有老年痴呆,尽管学得慢一些,但她聚精会神,乐在其中。

在学习过程中,老人们相互打趣,其乐融融。这一切,王欢都在一旁用手机记录了下来。她要将老人的趣味生活片段拍摄剪辑成短视频,随后发布到社交平台上,并分享给老人的子女,让家属能够全方位了解老人的生活状态。

记者搜索“重三社区养老服务中心”微信视频号,点进去立马就被吸引住了——

“奶奶,您知道什么店的东西都是真的吗?”“美(没)甲(假)店。”——年轻人颇爱的谐音梗,老人信手拈来;

“我们绝交吧,咱俩八字不合。”下一秒,苏凤英和闫玉花一个走内八字、一个走外八字,倾情演绎令人忍俊不禁;

赶“时髦”学流行手势舞,追“网感”拍搞笑段子,唱跳《天竺少女》《夜上海》……自2023年9月正式运营至今,重三社区养老服务中心的微信视频号发布了300余条短视频,每条视频都有一段幕后趣事。



安心茹带领老人们排练新年舞蹈



老人们拍的短视频

(视频截图)

## 2 老人最怕没事做 活着就得多动

看书、闲聊、晒暖、睡觉,不少人对养老院的印象或许还停留在这样的传统认知里。“但老人最怕没事做。”苏凤英告诉记者,他们认为,活动活动,人活着就得多动。

基于老年人对文化娱乐活动的高需求,重三社区养老服务中心将手工、书画等不同类型的活动融入日常生活。其中,参与拍短视频由于新鲜有趣、简单易学,颇受老人们欢迎。

“刚开始我也不乐意拍,但了解以后就有点儿‘上头’了。”闫玉花有点儿不好意思地说,她感觉自己年龄大了,对很多新鲜事物不了解。也有部分老人碍于面子,感觉发到网上被“围观”,是在“出洋相”,但在王欢、安心茹等00后年轻养老人的引导下,他们逐渐体会到了其中的乐趣。

“女儿说,我学得还行!”苏凤英略带自豪地说,女儿经常刷到她参与拍摄的短视频,并特意来电祝贺:“妈,你都快成‘网红奶奶’了!”有了女儿的支持,苏凤英的配合度越来越高。

“他们都能学好,我得比他们更好。”“傲娇女”丁冬英入住该养老服务中心俩月有余,在此之前她一直独居生活。“两个多月前,我因类风湿再次住院,孩子们不放心我一个人回家了。”丁冬英说,这家养老服务中心就在家门口,入住人员也多为老邻居,经过考察及与子女商量,她住进了这里。年轻时就是文艺活动积极分子的丁冬英在这里找到了“组织”,并在短视频领域迅速成长为一名“演员”,参加了多个短视频的拍摄。在这里,她找到了价值感、获得感和幸福感。

## 3 让社会听见老人的心声 用快乐感染更多同龄人

“姑,我看你们那视频拍得可美,玩得也开心,没想到洛阳的养老院现在办得这么好。”前不久,闫玉花的侄女从开封来洛探望她,由衷对她的“快乐养老”模式点赞。“我听后心里莫名高兴,好像我们还能给咱洛阳增光哩。”闫玉花说,在这里,她收获的快乐远超视频所呈现的部分。

同样住在这里的李刚寨也深有感触。11月23日,他迎来了83周岁生日,中心为他举办了庆生会。现场不仅有气球、蛋糕、长寿面,还有老友、欢笑和祝福。在那条生日视频中,记者捕捉到一个瞬间,那是李刚寨悄悄用袖子拂去眼角的泪花。

“李爷爷患有严重的老年痴呆,说过的话会忘记,走出房门就可能找不到回去的路。”王欢说,但那天,他明显情绪激动,好像感受到了大家对他的关爱。

人老了,最怕什么?王欢曾以“街访”的形式将镜头对准这些老人。

“最怕不能自由活动。”“怕生病,给孩子们找麻烦。”“我怕老。”……

面对镜头,老人们的真实表达,让人心疼,也引人思考。

“通过视频传播,更多人可以了解老年人的真实需求,改变对养老院的刻板印象。同时,也希望这群老人的一点点快乐,可以感染更多的银发老人。”重三社区养老服务中心负责人焦旭光说,目前中心的9张长期托养床位已满员,尽管微信视频号的粉丝量和点赞量不多,但他们坚持更新,让更多人通过手机屏幕感受到“银发力量”。

在您身边,还有哪些感染人的“银发力量”?这些老人身上又有哪些正能量故事?欢迎拨打晚报新闻热线66778866告诉我们。