

莫道桑榆晚 为霞尚满天

金秋十月,丹桂飘香,一年一度的重阳节来临。

自古以来重阳节有登高祈福、秋游赏菊、喝菊花酒等习俗,传承至今,又增加了敬老等内涵,1989年,我国把每年的农历九月九日定为老人节,倡导尊老、敬老、爱老、助老,登高赏秋与感恩敬老是如今重阳节活动的两大重要主题。

据统计,截至目前,我市60周岁以上户籍人口约22.5万人,占总户籍人口约28.2%。近年来,我市通过加大居家养老服务补贴力度、建立高龄老人尊老金制度、增加养老保障渠道等,不断满足老年人日益增长的养老服务需求,全市老龄事业得到持续发展,老年人幸福指数大幅提高。

随着养老物质条件的改善,老年人渴求高质量的精神文化生活。老年大学内,摄影、时装表演、智能手机、瑜伽等课程报名火爆;广场上,身穿白色长衫的老者打太极,一招一式舒缓飘逸;公园里,举着相机的老者正在拍摄金秋夕阳下的菊花……

陆锦森:94岁高龄仍爱读书看报

本报记者 陈晓玲 通讯员 张从兵



陆老正在用放大镜看报纸。记者 陈晓玲 摄

俗话说:活到老,学到老。用这句话来形容家住太阳城小区的94岁高龄老人陆锦森可以说是再合适不过了。因为他即使到了现在这个年龄,还保持着一个爱好,那就是读书看报。

昨日,记者来到陆锦森家里时,这位白发老人正聚精会神地坐在房间里的书桌前,一手拿着放大镜,一手按着报纸,一字一句

地认真看着报纸。虽然今年已经94岁高龄,而且其中一只眼睛视力几乎为0,但陆锦森老人依然精神矍铄,读书看报的劲头丝毫没有受视力影响。陆锦森老人告诉记者,为了方便他读书看报,女儿给他买了各种各样倍数、大小的放大镜。

陆锦森老人耳朵、眼睛都不太好,不过他每天雷打不动地读

几份报纸,定时看几个电视频道的新闻节目。在老人的身边,总是放着一本《现代汉语词典》,在遇到不认识的字时,或者是字义不太明白的,他都会查一查,直到搞清楚为止。

94岁高龄的陆锦森老人,一直有着读书看报的习惯,坚持了很多年。老人现在的生活很规律,由于眼睛不好,加上腿脚稍有不便,他每天除了读书看报看新闻外,闲时会在家打一会健体拳,有时还会拉着女儿一起运动,这已经成了陆锦森老人晚年生活的主要内容。

陆锦森老人说,像《西游记》《红楼梦》之类的书他都喜欢看,为了打发时间,他现在几乎什么样的书都看,最近更是迷上了社区工作人员送来的《论中国共产党历史》。陆锦森老人告诉记者,他有两个女儿,都非常孝顺。老伴去世后,他仍喜欢一个人居住,两个女儿会轮流过来照顾他,所以他现在可以心无旁骛地在家读读书、看看报,享受简单幸福的晚年生活。

我们的节日 重阳节

刘菊仙:发挥余热乐享幸福晚年

本报记者 贺丽华 通讯员 丁玲



刘菊仙在织毛衣。记者 贺丽华 摄

“刘组长,我们这栋楼旁边的绿化树木长得太茂盛了,已经影响到一些居民家里的采光,麻烦帮我们向居委会反映一下。”“刘组长,我们那栋楼的落水管坏了,麻烦帮我们协调一下维修的事。”……12日下午,记者来到公园新村社区居委会时,看到今年73岁的刘菊仙正忙着为一些居民排忧解难。

刘菊仙是该社区的一名小组长,也是居民里的热心人、知心人。“她平时经常和我们聊天,还时不时上门找我们谈心,了解我们的困难和需求,并竭尽所能地帮助我们。”社区居民李奶奶感叹道,这些年,刘组长为大家解决了不少烦心事。

但许多居民不知道的是,刘菊仙此前其实是个比较孤僻、喜欢安静的人。“在未进入社区工作前,我每天在家时的活动范围基本就局限于自己所住这一层楼的三户人家。”她笑着对记者说,那时的她沉默寡言,不爱与邻居唠嗑,每天大部分时间都是窝在家里看电视、做家务。直到13年前老伴离世,家中只剩下她一人,她才感到有些孤寂、冷清。

正当她不知如何安排自己的晚年生活时,社区居委会的工作人员突然上门找到她,希望她能够发挥余热,服务居民。她几经思考后决定答应下来,之后,她便成了社区的一名小组长,负责管理公园新村6栋楼房的140多户居民。

社区琐事多,这些年来,刘菊仙一方面要帮助解决和处理居民间的矛盾问题,另一方面需要完成社区交办的各项任务,因此她一直很忙碌,但同时也收获了许多快乐。“我家就紧挨着居委会,

每逢周末居委会工作人员休息时,一些有急事的居民便会直接到我家寻求帮助,其中遇到最多的是死者家属需要社区开具死亡证明的情况,我在学习了如何操作后,很快便能完成,省去了他们再跑一趟的麻烦。”刘菊仙说,帮助别人其实是一种幸福,只有付出才能拥有更多,现在她有許多知心朋友,她的生活不再单一乏味。

除了社区工作,刘菊仙的生活乐趣还有许多,如她和一些老同学一起报名参加了老年大学的课程,学习唱歌;儿子一家经常会来探望她,孙子更是教会了她如何使用智能手机,她在学会使用微信、抖音等App后,不仅随时可以和老同学聊天,还能看各种有趣的短视频。此外,闲暇之余她还会织毛衣。“我从小就擅长织毛衣,过去每逢开春、暑假、入冬时,我都会给兄弟姐妹还有儿子一家准备一些自己织的毛衣,现在虽然大家都买衣服穿了,但我还是坚持着这个习惯,没事就织一些毛衣存放在衣柜里,一来可以打发时间,二来可以备不时之需。”刘菊仙说道。

在刘菊仙看来,虽然这些年她都是独自居住,但一个人的晚年生活也能够过得很充实。每年的重阳节,她还会和老同学们一起外出旅游,二十多人聚在一起很是热闹。“原本我们这次约定好去浙南旅游,但因为有人临时有事,所以需要推迟几天才能出发。”刘菊仙认为,想要晚年生活过得好,家人的陪伴自然是不可或缺的,但更重要的是老人要调整好自己的心态,多培养兴趣爱好,让生活变得充实、丰富起来。

张瑞娟:七旬老人开启人生新篇章

本报记者 马骏



张瑞娟(左)在丹阳万善为老服务中心练习书法。记者 马骏 摄

“你们猜猜我今年多少岁?”“50岁? 55岁? 不会有60岁了吧……”12日下午,在丹阳万善为老服务中心,七八位老人正在打牌、喝茶、聊天,享受着晚年生活,今年71岁的张瑞娟是其中之一。一袭紫色长裙、青色丝巾,加上一头乌黑的短发,张瑞娟并不像一位七旬老人。

然而,说起过往,看似乐观的张瑞娟收起了笑容。这些年来,她的生活并不轻松,不仅老伴先她而去,因为家庭原因,照顾孙子也成为她肩上的重担。“这些年来,我又是奶奶,又是爸妈。”张瑞娟说,“虽说我今年已经71岁了,

可几个月前,我才是真正退休。”功夫不负有心人,如今,张瑞娟23岁的孙子已经成为一名人民解放军军人,并以飞行员的身份加入了维和部队,这让张瑞娟十分骄傲。可是,孙子参军后便难得能够回来,空荡荡的房子让张瑞娟感到了落寞。

孙子参军,自己又退休了,张瑞娟一时间不知道该怎样打发这晚年的时光,感觉极不适应。这时候,离家不远的丹阳万善为老服务中心开始营业,这让张瑞娟的生活出现了变化。“我觉得,这个为老服务中心就是一个明确的信号,让我开始为自己而活。”张

瑞娟说,几十年来,她为家庭、为子女、为孙子一直操劳,可自己的兴趣爱好却没有时间去好好培养一番,不能不说是个遗憾。现在,她每天早早地来到中心,和同龄人一起喝茶闲聊、打牌、唱歌、唱戏。对张瑞娟来说,人生的新篇章就此开启。

“早上睡醒后,如果天气不错,我会去万善公园散散步,大约8点来到为老服务中心,接下来的一天都会在这里度过。”在张瑞娟看来,老人最需要的无非两样,一是子女的陪伴,二是健康的身体。然而,由于子女要工作,老人难免寂寞,这个时候,老人应该自己去找乐子才行。张瑞娟爱唱戏,各种戏曲都能唱上几句。在为老服务中心,一些老人自发组成了乐队,为爱唱戏的老人伴奏,这让张瑞娟感觉像是实现了年轻时的明星梦一般,开心极了。

说起现在的生活,张瑞娟用“越来越好”四个字进行了概括。“现在,我们这些老人能在环境如此好的场所过着养老生活,真是不敢相信。”张瑞娟说,“我们这代人,年轻的时候经常连饭都吃不饱。现在,我们这些老人讲究的是健康饮食,是养生,意味着饮食要适度,这变化实在是太大了。感谢这个好时代,让我们这些老人能够拥有幸福的晚年生活。”