

编者按

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲，遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”这首大家耳熟能详的诗歌所述的“佳节”便是中华民族的传统节日重阳节，自古就受到人们的重视，如今更被赋予新的内涵，成为“老人节”。自今日起，本报将陆续推出“九九重阳节 浓浓敬老情”系列报道，敬请关注。

“九九重阳节 浓浓敬老情”系列报道 之一

老有所乐 夕阳无限美

退出职场并不意味着失去自我价值，而是开启了新的人生旅程。不少老人退休后重拾年轻时的爱好，或找到新的兴趣，或投入到自己感觉有价值的事情中，生活依然多姿多彩。

□文/图 本报记者 王 培



张怀生对书画有浓厚兴趣，每天都要练习。



焦效民几乎每天都要练习打乒乓球。



李占云在社区打扫卫生。

爱打乒乓球 结识新朋友

10月16日上午，市区嵩山路附近河堤旁一处空地上有两个乒乓球台，今年62岁的市民焦效民和球友正在比试球技，他俩时而长抽短搓，时而攻守转换，玩得不亦乐乎。旁边的长椅上，还有两三个球友坐着休息。

“我们这里有不少球友呢，这会儿有的人已经打完球走了，就剩我们几个了。”说着，焦效民停下来休息，换了另一位球友上场。焦效民向记者介绍说，2014年下半年，这里安装了乒乓球台后，就有不少乒乓球爱好者来打球，他也跟着学习，之前他基本没打过乒乓球。后来他打球的兴趣越来越浓，连原来经常进行的游泳锻炼也中断了，空闲时间基本上都用来打球了。

“在这里打球的只有一人比我年龄小，其他人都比我大。这位老大哥早上6点就来了，中午到吃饭的时候才回去，下午吃完饭就来，一天在这里基本上都能看到他。”焦效民指着一位满头银发的老人对记者说，他们已经成为老球友了，大家痛痛快快地打球，开开玩笑聊聊天，日子悠闲而自在。如果哪天没打球，就感觉生活中少了点什么。

打球不仅让焦效民结识了很多新朋友，而且让他拥有了开朗的心情、强健的体魄。虽然已年过六旬，但焦效民看起来比同龄人年轻，打起球来动作非常灵活。“乒乓球就是我保持健康身体和快乐心情的法宝。”焦效民笑着说，“经过这几年的锻炼，现在我很少感冒，就是感冒了，身体也恢复得很快。”

在位于市区银鸽大道附近的市民张怀生家里，来到二楼，一张书桌上摆满笔墨纸砚和各种国画颜料，墙上、地上到处悬挂或放置着他的书画作品。

张怀生72岁，老家在上蔡县，年轻时当过教师，喜欢书画，但是没有接受过正规的学习，只是买字帖临摹。老人退休后，就和老伴一起来到漯河生活。2005年，张怀生感觉身体很不舒服，到医院检查后发现竟患了胃癌。接受一系列治疗后，老人的身体慢慢恢复，但心情一直不好。家人和朋友看到老人心情烦闷，知道他一直对书画很感兴趣，就劝他到老年大

10月22日上午，阳光明媚，在烟厂花园广场上，不少人或锻炼，或游玩，而一个正在清扫地上垃圾、穿着红马甲的身影格外引人注目，她就是李占云。

提起李占云，召陵区天桥街道漓江路社区的老住户很多都认识她，居委会工作人员更是跟她十分熟悉。“占云姐是个热心肠的人，跟邻里相处得很好，我们有什么事经常找她帮忙，她对社区的事务也很积极，一听说有志愿服务或者活动，就第一时间过来帮忙。”漓江路社区一位工作人员告诉记者。

李占云是漓江路社区的老住户，是个“爱管闲事”的人，不管是居民生活中遇到的问题，还是邻里产生了纠纷，她都爱从

随着社会老龄化的发展，老年人对精神文化健身活动的需求越来越突出。除了老年人自己寻找生活的乐趣，近年来，我市也通过组织丰富多彩的文体活动，吸引广大老年朋友积极参与，使老年人在群体活动中找到乐趣、发挥余热。

我市加强场地建设，优化老年人体

育健身环境；组织老年人参加河南省老年人体育健身大会、省运会暨全民健身大会及各类省级单项赛事活动；举办了各级各类综合性的老年人运动会，以展示新时期老年人的风采；组织各种类型的文艺汇演，为老年人展示才艺提供平台。

同时，我市抓好一系列特色活动的

中调解，解决问题。市区双汇路一居民楼附近没有路灯，大家回家很不方便，她积极和有关部门联系，终于解决了这个问题，照亮了大家回家的路；社区组织捐款，她积极参与；她帮忙组织收取各家各户的卫生费，为大家省去了许多麻烦；社区组织各种活动或志愿服务，她积极参与，帮忙搬东西、打扫卫生、维持秩序……

2003年，李占云搬家了，从漓江路社区搬到了市区辽河路西段。虽然住得远了，但她的心还留在老街坊那里，没事就往社区跑。“我刚搬走的时候还没有直达的公交车，我去社居委的时候不是倒车，就是走很远的路，有时候时间比

较赶，我就坐出租车。现在有了105路公交车，来这里方便多了。”李占云告诉记者，自己每周最少有三四天是来社区服务的，前段时间全市“创文”攻坚阶段，她每天来社区帮忙打扫卫生、管理车辆停放等，一忙就是一整天。9月19日这天是李占云的生日，在社区忙了一上午，大家都劝她下午不要来了，在家好好过生日，但是她中午回家和家人匆匆吃了点饭，就赶紧回到社区，投入志愿服务工作中。

“帮助别人，快乐自己。”在李占云的心里，帮助别人是一件快乐的事，她用她的善良、真诚，赢得了社区居民的信任，同时也打动着身边的每一个人。

是他去年获得的奖杯，他的奖杯证书有一大堆呢。他天天练字，早上起来第一件事就想着练字，有时候正做着饭呢，也去写一会儿，晚上睡觉，还在肚子上比画着写。”张怀生的老伴一边指着桌子上摆放的黄金叶杯书画大赛的奖杯给记者看，一边笑着说，老伴重拾兴趣，还练出了成绩，心情更加开朗了，身体也越来越好，全家人都很高兴。

“后天有场活动邀请我参加，现场画画，我这两天正在加紧练习呢。”张怀生笑着说，每天做着自己感兴趣的事是快乐的，他很享受现在的生活。

开展，如老年人文体健身优秀节目大赛、全民健身交流活动、老年人体育文化艺术节等，5年来共举办全市门球锦标赛，太极拳剑展演赛，抖空竹展演赛，健身秧歌、健身操舞展演赛，乒乓球、象棋比赛等市级活动百余次，参加人数60000余人次。

重拾兴趣 痴迷书画

帮助邻里 服务社区

各种文体活动 丰富老年生活