

大义老伴追随老翁捐遗体

他俩有个美好的愿望：百年后给社会再留点贡献

星报讯(孙薇 蒙蒙 亚萍 记者 马冰璐) 4年前,身患癌症的周荣根瞒着家人打听办理遗体捐献事宜,得知消息后,老伴李桂芳不仅支持他的决定,还追随他的决定,也签署了遗体捐献志愿书。今年1月,周老去世了,李阿姨含泪送别他,“遗体被接走的那一天,我哭了很久……但他的决定是对的,能在百年之后仍为社会作贡献是一件光荣的事。”

去世时,周老已是80岁高龄,2011年他被查出患有喉癌,“断断续续治疗了7年时间。”78岁的李阿姨说,起初老伴的身体还不错,可随着时间流逝,身体状况每况愈下。

深知自己健康状况的周老瞒着家人,默默地做了一个决定:捐献遗体。“2014年的一天,我接到一个电话,这才知道他瞒着我们在咨询遗体捐献的事。”得知此事后,深明大义的李阿姨和子女们不仅支持他的决定,还协助他办理了相关手续。

2017年上半年,李阿姨也做了一个重要的决定:紧随老伴的脚步,签署遗体捐献志愿书,“我们是小学同学,从小青梅竹马,一起长大,结婚后,又共同生活了50多年,吵吵闹闹了一辈子,这么多年来,我一直尊重并支持他所有的决定,这一回,我也想追随他,希望像他一样,能在百年之后为社会做一点微薄的贡献。”

三位六旬老人结伴甘为雨花塘“清道夫”

无论大雪、大风天气,日日守护300亩水面,打捞水中垃圾



星报讯(李晨阳 孙雨静 叶佳超 记者 沈娟娟 文/图) 在合肥市三里庵街道二里街社区,稻香楼周边和雨花塘的300亩左右的水面上,每天都有3个忙碌的身影,他们虽然都已经年过六旬,但仍然凭着一个打捞网、一艘小船,每天给水面当“清道夫”,即使是大雪、大风等恶劣天气,他们也要围绕水面当“环卫工”。

今年65岁的董圣礼老家在岗集,之前靠捕鱼谋生,2015年7月开始,他和陶兴华、马阳福两位师傅一起当起了稻香楼周边和雨花塘的“水上环卫工”。“主要有三个塘,加起来大约300亩左右,我们

每天上班8小时,一直在船上待着,打捞水里的垃圾。”记者见到董圣礼时,他正用手里的打捞网在捞起一堆树叶,见树叶装满了小半船,他又用打捞网另一头的竹竿当桨,划到了记者的身边。

董圣礼说,这个打捞网是自己的“小发明”,用两根竹竿垂直绑起来,再把网绑成一个三角形,一头可以打捞,一头可以当船桨,非常方便,“以前捕鱼的时候就用这样的工具,非常方便。”

每到树叶掉落的季节,三位“水上环卫工”就会变得异常忙碌,最多的时候一天可以打捞10桶垃圾,“大约七八百公斤,不光有树叶,还有一些居住在周边的居民扔的生活垃圾,比如尿不湿、剩饭剩菜、塑料袋等等。”

董圣礼告诉记者,他从事水上环卫工两年多时间,基本上10天的时间里7~8天都会有人扔生活垃圾,“我们只有不停地打捞,最气人的是,我们刚从那边打捞完,不一会儿又漂上垃圾了。”

干了这么多年,董圣礼也有自己的收获,“1塘水草多,曾经我们花了几个月的时间将水草全部清理干净,那时候150亩的水面有100亩都是水草。”

每天,董圣礼打交道最多的就是一条小船和一个打捞网,即使是碰到大雪、大风等恶劣天气,他也要在水面周边转悠,把水面尽可能地清理干净,“希望大家都能节约用水、珍惜水资源。”

19名老翁组团志愿帮助高龄、空巢老人

星报讯(韩亚妹 记者 沈娟娟) “别看我85岁了,可在103岁的老人面前,我还是‘低龄’老人呢,在很多事情上能帮她一把。”在合肥滨湖惠园社区,有一支银龄互助志愿服务队,魏声峰是其中一员,尽管已年过八旬,可他还是坚持帮助老人。

魏声峰告诉记者,在很多人看来,他的年龄很大,按理来说是被帮助的对象,可他却不那么觉得,“我的身体还硬朗,能发挥自己的余热去帮助更多的老人,我心里高兴,和这些老人谈心很愉快。”

这支银龄互助志愿服务队是包河区第三届社区公益创投银龄拍档·乐享夕阳项目,一共有19位老人,他们的年龄大多在70~80岁之间,年龄最小的也有72岁,李根生是志愿服务队的队长,经常参

加各种各样的志愿服务活动。

“大概两三年前,我们在社区附近做了一场爱心泡脚的公益活动,帮老年人拎水泡脚,后来我就开始做公益了。”李根生说,在社区里,有不少老人都是独居,平时生活特别孤单,连个说话的人都没有,特别是遇到一些困难时,往往没人知道。

现在,李根生和志愿服务队的老人们每周二、周四都要进行一项工作:到高龄、独居、残疾、空巢、孤寡老人家去探访,如果发现老年人生活上遇到难题就及时帮忙,或者反馈给居委会,“比如家里下水道堵塞了,或电灯坏了,这些都是我们力所能及的事。”

对李根生来说,自己的身体不错,78岁的年龄还能发挥余热帮到更多的人,让他自己感觉很有成就感。

一对“乒乓侠侣”晚年生活别样健康

星报讯(刘贞 记者 马冰璐) 67岁的章士勋家住合肥市五里墩街道,热爱运动的他是一个乒乓迷,多年来他不仅坚持每天练球,还经常和老伴同场切磋。

章大爷和乒乓球结缘于50多年前,“当时我正在上初中。”那时乒乓球是校园里最流行的运动项目,为了买球拍,章大爷攒了很久的零花钱,“我记得过了很久,才攒够了2元钱。”

靠着这副价值2元的球拍,章大爷开始自学打乒乓球,“学会打乒乓球很简单,但要想打得好,可不是件容易的事。”为了能练好球技,他每天勤学苦练,一丝也不敢懈怠,“直到上大学后,由于学业紧

张,我才慢慢放下了球拍。”

工作后,章大爷也鲜有固定时间练球,“可一有空,我就打一会儿。”他说,每次电视上转播球赛,自己都会第一时间收看。“10几年前单位改制,我的工龄正好满30年,所以我就退休了。”

退休后,章大爷又有了大把的时间练球,“我每天都会练习。”平日里,除了找球友练球外,章大爷还经常和老伴同场切磋球技,“她也喜欢打乒乓球,不过球技不如我……”章大爷笑着说,球友们都笑称他们是“乒乓侠侣”,“乒乓球不仅让我们收获了健康的体魄,还为我们的晚年生活注入了新的活力。”

自学腰鼓、柔力球再传艺 退休老人化身社区“红人”

星报讯(白静 记者 沈娟娟) 八年前,她退休后想要丰富业余生活,锻炼身体,于是自学了腰鼓,受她的影响,辖区一帮老姐妹们跟着组建了一个腰鼓队,后来她又带着大家玩起了柔力球、舞蹈、秧歌,每天的生活多姿多彩。今年58岁的姜昌翠是望湖社区枫叶腰鼓队、柔力球队等多支队伍的教练和领队,也是社区里的“红人”。

“退休以后,我有了很多业余时间,就想把自己的身体锻炼好,多运动,不生病,腰鼓是中华民族的传统文,打起来又热闹又能锻炼身体,是最适合的运动了。”姜昌翠看到电视上很多人打腰鼓,一下子就爱上了。

于是在之后的一段时间,她都是在网上自学腰鼓,记下一招一式,然后再认真练习,后来,社区里不少人看到她在练习,就跟着她一起。

2011年,望湖社区枫叶腰鼓队正式成立了,姜昌翠是教练兼队长,每天带着人们打腰鼓,现在已经有了25名成员。

“我都是自己先从网上学,然后教给大家,因为我们都是业余爱好,如果请专业老师来教的话,费用比较高。”为了省钱,姜昌翠恶补了手机和电脑知识,学会了上网,并下载相关视频。

腰鼓队成立后,姜昌翠就更忙了,经常收到一些单位的邀请,“比如有些地方开业了,或者有什么活动,腰鼓一打,热闹又喜庆,很能烘托气氛,大家都喜欢看。”

其实,姜昌翠还有一个身份:柔力球队的负责人,她看到有人把柔力球玩得很好,就立马去请教并专心练习,现在,柔力球队也已经有了20人左右,有的还是腰鼓队的成员。

每周,姜昌翠都要去老年大学上2节课,还要跟着老姐妹们打腰鼓、跳舞、扭秧歌、玩柔力球,每天的生活安排得很充实。她说并不是想让老人们参加比赛拿名次,“带着大家玩,再有个好身体,这就是我的目标。”

腰鼓、广场舞、太极拳…… 文艺大妈精通“十八般技艺”

星报讯(余亚明 刘亚萍 记者 马冰璐) 腰鼓、广场舞、太极拳、唱歌……合肥市丁香社区的金玉贵阿姨可谓精通“十八般技艺”,在社区里,她还是一位远近闻名的“文艺大妈”。

69岁的金阿姨气色红润、笑声爽朗,看起来比实际年龄起码年轻10岁,“我的秘诀就是玩文艺。”她笑着说,自己从小就是一个文艺“发烧友”,“唱歌、跳舞……我都喜欢。”工作后,她也是单位的文艺骨干,每次有文艺演出或者比赛,她都积极参加。

2000年,她从铜陵来到合肥生活,刚放下行李,她便开始寻觅附近的文艺团队,“后来我加入了安居苑小区的一支晨练队。”她说,在晨练队里,自己跟着队员们学会了打腰鼓和跳广场舞。

2012年,她搬到华府骏苑小区居住,并牵头组织起周边的居民,成立了一支晨练队,带着大伙打太极拳。“2015年左右,我又慕名来到丁香社区,并加入了社区舞蹈队。”她说,在这里,自己的文艺水平得到了显著提高,“在舞蹈队里,我学会了民族舞,还走起了旗袍秀。”

最让金阿姨欣喜的是,自己还顺便实现了当歌唱家的梦想,“舞蹈队的队员见我歌唱得不错,便力荐我加入社区合唱团。”她说,进合唱团前,自己以一首《小城故事》通过了严格的“入团”考试,“以前我都是扯着嗓子唱歌,虽然唱得也不错,但是在合唱团里,我学会了用气息唱歌,并掌握了许多实用的唱歌技巧,可谓收获满满。”

在合唱团里,金阿姨负责唱高声部,在她看来,能进合唱团是一件非常开心的事,为此每次排练,她都十分认真,回到家更是勤学苦练,就连做饭、拖地时都在哼唱歌曲,“常言道,台上十分钟,台下十年功,所以平日里,我一定要勤学苦练。”