

身体硬朗,衣食无忧

# 老人退而不休发挥余热甘当志愿者

随着人们生活水平提高,不少老人退休后身体硬朗,衣食无忧,他们不甘于坐在家里“数日子”,而是积极选择继续发挥余热,为社会做贡献。

“我们身体硬朗,衣食无忧,如果仅仅因为退休就终止了对美好生活的追求,岂不是辜负了这么美好的夕阳红?”采访中,不少老人坦言,利用晚年时光,做些对社会有贡献、有意义的事,反而让他们的人生更加多姿多彩。

记者通过走访,为您讲述一段段老年人发挥余热,写就“夕阳红”的故事。

□本报记者

## 小区老人外出难 老年队员来跑腿

贾大姐是合肥市丁香社区五彩连心志愿服务队长,她在服务队已经工作了两三年。目前,服务队大概有十人左右,主要是帮助辖区内的孤寡老人和空巢老人买菜、买药,“因为有的老人住的楼层较高,小区没有电梯,老人腿脚又不方便,我们说的话就替他们跑跑腿。”此外,在节假日的时候,服务队还会与社区一起,给他们做一些好吃的,比如,端午节的时候,他们就给老人包了青蒿团子,冬至则送上一些饺子。

贾大姐介绍说,他们照顾的老人大多是独自居住的,子女不在身边或者是上班比较忙,没时间照顾他们,服务队就去这些老人家里帮他们打扫卫生,陪他们聊聊天。在服务队里有一位热心的曹大哥,今年已经63岁了,他经常会去敲敲老人的门,如果两三天没看到老人,他就会比较担心,别出现什么意外,或者及时地去问问他们有什么困难。队里还有一位张大姐,退休之前是医生,她就会经常到老人家里给他们讲一些用药知识,老人有不舒服的地方,她也会帮忙先看看。

这支服务队平均年龄在65岁左右,最大的快70岁了,贾大姐称,有时候确实服务上有些力不从心,他们希望能够有更多的年轻人参与进来帮助这些老人,这也和现在倡导的和谐社会的精神紧密相连啊。

## 老人发挥余热 义务教学乐人乐己

在省城安居苑西村,吴士峰老人被邻居们交口称赞。尽管已经快70岁了,但他退而不休,积极参加社区文化活动来丰富晚年生活。他还热心公益,免费教社区的留守儿童学习书法,大家都亲切地称他“吴爷爷”。

退休后,老人决心利用自己的特长发挥余热,于是他想在社区办个书法班,专门教社区热爱书法的孩子们学书法。社区为书法班提供场地,还特地买来墨水、毛笔、纸张,希望孩子们能在社区跟着吴老学习书法,丰富他们的暑期生活。

“写毛笔字要静下心来,不能着急,要慢慢地一笔一捺的书写,先中间,后两边……”在暑假书法课堂上,吴老一遍一遍地向每个孩子讲述写好毛笔字的方法。看到孩子们字写得一天比一天好,对书法的热情一天比一天高,他打心眼儿感到欣慰。

吴士峰教书法并不是按照字帖上的顺序一个字一个字地教,而是把古诗或三字经抄在黑板上,让孩子们在学书法的同时,也学做人道理。

除了义务教社区留守儿童书法,吴老还经常帮助社区写一些通知和宣传海报,每逢春节为居民写春联,成了安居苑社区有名的“一支笔”。

“书法已经成为我生活的一部分,能和孩子们一起体会书法文化的魅力是我晚年最大的快乐。”吴士峰说。



## 热心公益,组建志愿队让小区焕生机

在合肥市滨湖和园小区,沈承菊大爷可谓老年人里的“明星”。今年75岁的他头发几乎已经全部花白,走路也因为双腿疼痛而有些缓慢,背也慢慢佝偻,但就是这样一位老人为和园小区的志愿服务做出了巨大的贡献,深受居民的尊敬和信任。

沈承菊发现,小区里有的居民随手扔掉果皮纸屑、车辆乱停乱放、私挖草坪种菜。为了解决这一情况,沈老便与小区里一些比较有威望的、时间也比较宽裕的老人在一起商议,决定成立一个志愿服务队,专门劝导小区中的一些不文明行为。沈老等几个老人每天几人一组,在小区里的大路小道里进行巡查,看到有人随手扔垃圾就进行劝阻,遇到乱停放的车辆就摆放好。久而久之,小区里的不文明现象慢慢减少,而这支由几个人组建的队伍也慢慢扩大,发展成为拥有三十

人左右志愿团队,沈老从不居功,但这支队伍处处可见其付出的努力。

随着志愿队伍慢慢成熟,沈老一群人便决定扩大志愿服务队伍的服务范围,众人经过商量,便把关注点放在了小区的孩子们身上。

和园小区与屯溪路小学只隔一条马路,因为道路的特殊性不能安置红绿灯,孩子们每天上学横穿这条马路,路上车辆穿梭如织,存在很大的安全隐患。沈老一群人便成立了护学岗,每天两名队员在学生放学前就在马路两边值岗,等孩子们放学,护送孩子们穿过马路安全回家。每次到沈老护学值班时,他都会带上扩音喇叭,提醒孩子注意安全,并拿着警示小红旗提醒过往的车辆减速慢行。在他的带动下,社区内的老党员、老教师、小区居民们纷纷走上路口,共同为社区孩子营造一个安全、文明、和谐的成长环境。

## 海军退役军人,热心组织老年活动

王金祥,1950年出生于东北吉林市,1968年光荣参加了中国人民解放军。在海军航空兵部队飞行25年的王金祥,从一名毛头小伙,成长为海军航空兵一师副参谋长、海军上校军衔。2010年,王金祥在安徽省民航机场集团工会主席岗位上光荣退休。

“按照现在平均寿命80岁计算,差不多还有20多年的生活,对于衣食无忧、儿女成家、有房有车的老年朋友来说,如果长时间无所事事,生活就会枯燥乏味、精神萎靡,甚至过早患上老年痴呆症。”王金祥说。

如今的“老玩童”已被聘请为安徽省老年大学某分校常务副校长,日常积极组织安徽省老年朋友的文化旅游活动。2014年由他牵

头,主动承办了全国老年基金会主办、安徽省老年基金会协办的全国第四届老年文化艺术节模特大赛。大赛上周密的安排、热心的服务,让来自全国各地1500多名风韵犹存的“大妈”展现靓丽的容颜,更是充分展示了安徽以及合肥地区老年朋友的风采,受到了全国老年基金会理事长、原国家民政部李宝库副部长的赞叹。

紧接着,王金祥又在2015年策划组织承办了由安徽省老龄委指导、安徽省老年基金会主办、安徽省老年大学协会协办的安徽省首届老年文化艺术节,2017年策划组织了安徽省第二届老年文化艺术节,还被组委会评为“优秀敬老爱老志愿者”。

## 【专家点评】

安徽建筑大学心理学副教授、积极心理学专家王健表示,退休老人自发组织起来为他人、为社会服务,不失为一种进步,有着积极的意义。首先,从社会发展来说,有助于社会稳定和谐发展,有助于百姓的安居乐业,其次,从老年人自身来说,一方面有助于老年人的身体健康,另一方

面有助于老年人的心态调整,有利于心理健康,更加健康快乐积极地面对生活。第三,需要注意的是,老年人要做力所能及的志愿活动,切不可过高估计自己的能力,影响自己的身体健康。相信老年志愿者会处理好这些问题,更好地为他人做出更多的贡献。