



逆时光的追寻 不一样的老年

——我县文化养老方式速写

编者按 文化养老是以社会文明与发展为前提,最大限度体现了对老人的人文关怀,是一种以张扬个性、崇尚独立、享受快乐、愉悦精神为目的,让老年人老有所乐、老有所为的养老方式。我县政府、社会组织、家庭结合自身实际,积极为老年人“文化养老”组织、实施、创造条件,“老有所教”、“老有所学”的氛围正在成为时尚。本报记者重阳节走进部分老人的生活,采撷到一组温馨的故事和画面,以此管窥老人们不寻常的老年生活。

家事,国事,天下事,事事关心

□ 记者 汪益民



8日早晨,住在花苑小区的彭廷相老人早早起床,像是有什么重要的事情。他吃好早饭,穿戴整齐,8点未到就打开电视,端坐在沙发上,神情急切地看着新闻。家人好奇问他怎么如此积极看电视?老人回答说,今天看十九大的开幕式。家人说,18号才开幕呢。老人一拍脑门子乐了:自己记错日期啦。

离开幕时间还有十天呢,老人家不想这么早就闲着,他通知子女们,要一个不落,统一服装,拍一张全家福。老爷子一声令下,子女们雷厉风行,通知联络,订购服装,张罗聚餐,几天紧张忙碌,一张27人的全家数码彩照被挂上家中醒目位置,上书:纪念党的十九大胜利召开。

彭老1921年生,今已96岁高龄。曾参加过抗日战争、解放战争,亲历大小战役无数,22岁入党,党龄74

年。枪林弹雨,艰苦卓绝的生涯,让他倍感新中国,特别是改革开放以后国家的强盛和百姓生活的幸福。老人四世之家,25名子女在全国各地工作、生活。他最常告诫子女的话是要珍惜和平,保持艰苦奋斗的作风,在平凡工作岗位上,为国家多做事。受其感染教化,子女中有6名军人,9名党员,个个家庭和谐,事业有成,成绩优良,乐得老人时不时在邻里间秀一下自豪,说起家事,就笑咪咪,合不拢无牙的嘴。

老人多年有读书看报学习习惯。订阅了《报刊文摘》和《如东日报》,早上听南通新闻,晚上必看新闻联播。十九大召开期间,他更是成了电视迷。说起习总书记的报告,老人总结了9个字的中心:新时代,新思想,新征程。即“中国特色社会主义进入了新时代,习近平新时代中国特色社会主义思想,开启全面建设社会主义现代化国家新征程。”老人信心满满地对记者说,要活到100岁,看着党中央这些新纲领、新指南让国家更富强,老百姓有更多获得感。

“走了全省很多老年大学,聊天室这种形式还是第一次看到,非常好!”这是省老年协会派人来我县老年大学考察,了解到我县老年大学开设聊天室俱乐部时,连连称赞。

“2008年9月,当时的聊天俱乐部负责人缪云山,把一群60至80岁左右的老同志聚到一起,组成了聊天俱乐部。到2010年,如东党史办干部姚秉利加入,他经常给老人精心准备一个话题,让大家围绕这个话题展开讨论。于是,专题沙龙研讨成了聊天主要形式。”现年64岁的纪美红是俱乐部的现任负责人,“2015年,缪云山因病不能担任俱乐部负责人后,我就接管了这项工作。”

纪美红退休前,曾担任卫海小学的教导主任兼副校长,二三十年扎根农村小学的教育事业。纪美红坦言:“我一开始不太愿意接管这项工作,但是跟这群老人接触后,觉得他们都很可爱。”

自接管工作以来,纪美红和老人们一起,在马克思主义哲学思想的指导下,结合生活实践及阅历,创作出富有哲理的短语——“如东大众哲学”。《如东日报》专门开辟了“大众哲学”栏,俱乐部成员成为专栏的重要作者。目前,俱乐部成员共创作哲学1500多条,在报纸上发表400多条,南通市社科联还以“如东大众哲学”为内容,出版了《生活中的智慧》为题的小册子散发宣传,反映良好,民众争相传阅。目前,俱乐部部分哲学被选为《学以成人——如东大众哲学选》的一部分,准备正式出版,该书将作为2018年马克思诞辰200周年和在中国召开的世界哲学大会的献礼。

“现在我已经离不开他们了!从这些老人身上,我看到了很多闪光点,他们自强不息、老有所为、老有所学、充满热情、善良淳朴!”纪美红笑着说,“就是这样一群孤独寂寞的老人,在俱乐部找到了快乐,找到了价值,我非常感谢党和政府给这群老年人提供了一个精神养老的幸福平台。”

沉浸在光和影的美妙世界

□ 记者 张予钦

“独自或带领学员外出采风,或走街串巷,或背上行囊跋山涉水去踪影大好河山,采访风土人情,寻找生命的真谛。”王锦森用手中的相机定格这个美妙的世界,用光和影渲染着自己的退休生活。

2001年退休后,王锦森一时不能适应清闲的生活,孤独感、失落感油然而生。直到2004年秋,老年大学开办摄影班,本就爱好摄影的他报名参加学习,生活变得充实而有趣。可刚听几节课,任课老师因忙于自身工作而卸任。一筹莫展之际,校领导提出让有摄影基础和能力的王锦森任教。这一上马,便开始了第十二年的讲堂生涯。为了充实自己,他购买了几十本数码相机书籍、摄影报刊杂志,上网借鉴人家的摄影方法和经验。为了让学员听懂,他自制教具,绘制原理图,现场演示。后来还会制作PPT,使用投影仪教学,这些与时俱进的教学方法受到了学员们的一致好评。

今年年初,王锦森远走云南,他看到罗平地区梯田生长着金色的油菜花,与碧绿的麦苗相互点缀,仿若一幅油画般美不胜收。这是劳动人民集体创作的艺术作品啊!他连拍了几十张照片,其中部分照片刊登被报纸、画册采用。8月份,王锦森带领学员到福建霞浦拍海上渔网,忽然发现对面有高速动车通过,他马上有了构思,迅速支好三脚架,安好相机,将渔网作为前景耐心等待。他弯着腰,盯着镜头,屏息凝神,生怕错过。经过20多分钟的漫长等待,动车飞驰而来的一瞬间,他恰到好处地按下快门。因为听说这条铁路刚修不久,正反映了十八大以来交通的发展,他便给这张照片取名“高铁通渔村”。

2011年,王锦森成为江苏省摄影家协会会员。十多年里,70余件作品获国家、省、市、县级奖项。

责任编辑 汪益民 电话 80865309

健身,按照音乐的方式

□ 记者 刘晔



学过程用手机视频录下来,课后反复观看研究,练习的过程中大家一起互相纠正动作。“文艺队的队员们退休前,个个都是驰骋在各行各业的精英,他们把不老的青春放在大学里,放在舞蹈队里,去实现她们年轻时的梦想。”单思谔告诉记者,作为文艺队中年纪最大的老人,排练过程中更加容易受伤,但为了不拖进度自己仍然带病坚持。在文艺队中,大家都以兄弟姐妹相称,相互理解、相互尊重、互相切磋。“我们不仅自己编舞,还自己设计制作演出服。”每次演出,只要化好妆,穿上绚烂华丽的演出服,大家在舞台上都能够展现出优美的舞姿,给人以美的熏陶,让人如痴如醉。

如今,单思谔带领她的文艺队走遍了各乡镇、社区、学校和敬老院,宣传党的各类会议精神,关心下一代、慰问老年人、传递正能量,带动社区文化发展。特别是单思谔先生缪汝梅创作的《洋口港渔歌》被编成舞蹈,参加了全国老年大学文艺汇演,为宣传如东洋口港演出了数十场次。单思谔深有感触地说:“这不仅让我对改革发展有了更多的了解,也坚信我们长寿之乡的老年人一定会更有更加幸福的未来。”

晚秋缤纷色 最美夕阳红

□ 记者 黄莉莉

今年64岁的罗文铭在年轻时下乡插队做知青的时候喜欢上了绘画,退休后他拾起了近40年没有碰过的画笔,将年轻时对书画的爱好,转化为晚年对绘画的孜孜追求,经过老师指点和自己的刻苦学习,他的绘画水平日渐提高,并且在绘画的道路上,一刻也未曾停歇。

“退休前在统计局上班一直很忙,退休后,我觉得一下子闲了下来,决定把生活过的更充实一些,就去上了老年大学。”罗文铭说,他姐夫本身就是一名专业画画的,他退休后姐夫也让他重新拿起画笔陶冶情操,他也觉得,活到老,学到老,多学一些知识,不但可以充实生活,更有益身心健康,更何况他以前就很喜欢绘画,所以从2014年在老年大学国画班开始学习绘画。



见到徐爱如的时候,他正忙着整理一叠近期的慰问演出日程安排、节目单、预算清单,他告诉记者:“明天,我们的重阳节敬老慰问演出就要开始了,走遍全县14个乡镇敬老院,给老人送上节日文化大餐。”

今年73岁的徐爱如退休前是县人大常委会财经工委主任,2006年退休后,为了弥补生活上、精神上突然的空虚,他曾经打过门球,也跳过广场舞。退休两年后,受当时老年大学校长的邀请,徐爱如在学员委员会分管文体工作。让他意想不到的是,因为进入老年大学,让年过60的他走上了音乐之路。

老年大学每周只有两节课,虽然上课次数不多,但罗文铭却抓住每个学习的机会。课堂上,他虚心向老师请教问题。“刚开始拿起画笔比较生疏,画的画自己都不满意,我主要画的是写意国画,在宣纸上一笔画下去是不能改动的,而且开始运笔的力度不到位,画出来的画生硬,没有韵味。”罗文铭告诉记者,刚开始学写意画的时候买了一套郭石夫作品的光盘,根据光盘指导进行画画,关键是吸收大作家的画画技巧,每天晚上练画到11点多,每天至少练习画画4个小时,经过不断的练习,罗文铭的写意画越来越有感觉,他说,写意国画更加能抒发自己的感情、想法,灵感性比较强,把瞬间的想法表现在纸上,丰富自己的精神世界,通过绘画之后让人心灵更加清静,心沉静下来更能抒发自己的灵感,并且画好一幅有感觉的写意画很有成就感,不仅把美带给别人,还把自己的精神世界传递给别人。



一来更能抒发自己的灵感,并且画好一幅有感觉的写意画很有成就感,不仅把美带给别人,还把自己的精神世界传递给别人。

一转眼3年过去了,通过罗文铭的努力,他自己、国画班的老师和他的姐夫都感觉到了进步,“笔墨运用顺畅了,画出来的画也更有韵味。”罗文铭告诉记者,每年他都会和老伴去不同的地方游玩,旅游的另一方面他也会在绘画中表现出来,他觉得这两者应该相互渗透、相互交融。今年他去了周庄,那里的古桥、古街、文化底蕴、人文情怀都让罗文铭感受颇深。

文化生活伴我们幸福老去

□ 记者 周雨霏

起初,毫无唱歌基础的徐爱如和大多数学员一样,按照老师的教授识简谱,练习发声技巧。两年后,能力出色的他开始担任音乐班班长,在做好班级管理、协助老师教学的同时,发动更多的学员参与到老年大学的课程中来。“老年人利用老年大学这个平台交朋友,建立感情,通过音乐修身养性,拥有快乐。”徐爱如算了算,如今,他成为音乐班班长已经快10年了,在他的带领下,音乐班人数已经达到近130人,成为老年大学最受欢迎的课程之一。

在开班培训的基础上,老年大学开设了合唱团,徐爱如不负众望成为团长。每到节假日,合唱团常常深入社区、学校、企业、敬老院、乡镇、农村演出,不满足于展示才艺的他们,更是参加了多场县、市比赛,获得过南通市合唱比赛老年组二等奖。“合唱团参加演出,节目编排、场地对接、音响

设备都是我负责,退休了比上班的时候还忙,我的时间太少了。”徐爱如的抱怨中带着丝丝骄傲,现在,他每个月要安排大大小小的文艺演出2到3场,一年下来,这样的文化活动策划超过20场,动员观众5000多人。

2013年的腊月二十六,音乐班歌友会在九总有一场联谊活动,冬季天气寒冷,演出又在室外,老人们穿着单薄的演出服,却没人说一句怨言。无独有偶,还有一对夫妻,丈夫中风却坚持来音乐班上课,走路不方便,老伴就每次都陪着他一起来。这些年来,学员的故事一直感动着徐爱如,让他觉得自己的付出得到了肯定,他说:“物质生活丰富了,我们现在最需要的是精神生活,我想趁我还有体力、有能力的时候,发挥一点作用,让老人在学习中交到朋友、交流感情,不仅自己学有所长,还能实现社会价值,不再孤独。”

长势不好 “格而乐”帮您忙
中科院新产品,全营养,无毒、无害、无激素,增强光合作用,提升免疫力;解药害、救灾害,有机农业好帮手;增产又增收。
销售地点: 县中江公司各镇村门市部
销售热线: 84581116 84518555
网址: www.nitiny.cn

“洋口港”牌混凝土
年产量120万方
南通市知名商标
南通万洋混凝土有限公司
电话: 84507066 13862781979
地址: 开发区黄河路西侧(向西600米)

“大鱼”牌高性能水泥
年产量100万吨
江苏省著名商标
南通万豪建材科技有限公司
电话: 84507065 13862781979
地址: 如东县大豫镇张善北路40号

贯彻落实新《环评法》 齐心共建生态如东