



法治文化游园内,老年人自发组织的「戏班」

# 我们的节日——重阳节

## 岁岁重阳今又重阳

# 老年生活更安康



在双拥公园,一个小女孩向外婆献上爱的亲吻



观看摄影展

岁岁重阳,今又重阳,汝州街头桂花飘香,秋高气爽,更胜春光。

行走在汝州的大街小巷,可以看到老年人的生活丰富多彩、一片祥和。走进中央公园,老年人三五结伴,夫妻成双,游秋湖、看风景,一片欢声笑语。在游园里,二胡拉起、小鼓打起、曲子唱起,一片其乐融融的景象。

记者随机采访了几位老人,通过他们的回忆再现他们年轻时候的生活,面对镜头他们纷纷感慨如今的生活真是太幸福了!

丰富老年人精神文化生活,是积极养老的重要内容。漫长的晚年生活,除了身体健康,每个人都希望自己的内心能够精神愉快,而兴趣学习恰恰满足了老年人身心的需求。

在市区煤山公园,今年82岁的解冬年正在公园的地板上用毛笔沾水练习书法。解冬年告诉记者,他每天都会到公园来练字,他这么大年龄脑子还不糊涂跟练字有很大关系。“练字要经常动手、动脑,有益于身体健康。刚开始就我一个人用这样的方式在这里练字,现在在这里练字的有十几个人,年龄大的有80多岁,小的也有60多岁。字友们经常在一起写写字、说说话,心情也舒畅开心了。”解冬年说。

在位于广成路与云禅大道交叉口的法治文化游园,经常有一些老年人聚在一起自拉自唱。“人到老年,尤其是退休后,在家闲来无事,每天唱上几段,既可以丰富晚年生活,又能开心健身利养生。”据了解,学习唱戏的过程中,老人们通过相互交流,沟通了彼此,互相认同,结交更多

朋友,尤其是参与合唱时,还能增加集体协调性,提高社交能力;在愉悦心情之余,还能减少孤独感,使精神生活更充实。

“老年人聚在一起唱唱戏、聊聊天是很有好处的。这样晚年生活就不会无聊,也能活跃自己的心情。”家住紫云路街道吴洼社区的李大娘刚唱完一段戏。据李大娘介绍,学唱戏首先要背戏词和曲谱,记不住词曲就唱不好戏。老年人的记忆力逐渐减退,词曲学会了容易忘记,这就需要反复记忆,而每记一遍就好像给脑子做一次“健脑体操”。“每天这里都有好几场戏,都是群众自己组队演唱,特别是天气好的时候,这里的人更多,主要都是一些上了年岁的老年人。”一位听戏的大爷向记者介绍说。

据了解,戏曲、歌舞、书法、棋牌这类不受文化水平限制的群众文化活动形式仍是老人的最爱。记者走访发现,不只在养老机构,居家养老的老年人对于文化生活的需求也很强烈,这主要体现在市区各大文化场馆组织的文艺培训活动不断受到老年人的追捧。

近年来,我市从政府组织机构到民间企业团体,多方施策助力老龄事业和产业快速发展,不断满足人民群众日益增长的养老需求和晚年幸福美好生活的向往。充分发挥政府主导作用、市场主体作用,提升老年人社会保障水平、加强老年人权益保障、满足老年人精神文化需求,让老年人都能老有所养、老有所依、老有所乐,老年人生活质量不断提高,共享改革发展成果。

融媒体中心记者 宋乐义



全神贯注伴奏



城市中央公园内,一对老年夫妇欣赏美景



游园内,老年人正在健身器材处锻炼身体



煤山公园,老年人正在地面上练习书法