执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

田园伴老友 线上展风采

□本报记者 **高海涛** 文/摄

在哈尔滨北秀广场,每天都能见到松花江银悦艺术团的身影。今年88岁的赵良璞,是这支艺术团的核心领头人。他热心公益、甘于奉献,带领一众老友健身娱乐、传递温情,还在郊外打造了一处属于老年人抱团休闲的田园乐园;紧跟新媒体潮流,拍摄推送银发风采影像,长期关注《老年日报》新媒体平台,积极参与报社发起的各类公益活动,用行动诠释老有所为、老有所乐。

每天固定时段,赵良璞都会准时来到北秀广场,组织艺术团成员开展健身活动。伴着舒缓的节奏,老人们一同做操、起舞,舒展筋骨。不少附近居民被热闹又有序的氛围吸引,自发加入队伍。在他看来,健康是晚年幸福的根基,抱团锻炼,既能强健体魄,也能驱散孤单,让老年生活充实鲜活。

乡下建小院,老友常相聚

热心公益,是赵良璞多年不变的坚持。他常年自掏腰包捐款帮扶困难群体,带领艺术团团员结对帮扶孤寡、空巢老人,上门慰问、送物资、送文艺节目,把温暖送到有需要的老人身边。艺术团数十名团员,大多都是跟着他一起投身志愿服务的银发志愿者。



为给老人们打造一处安静自在的休闲港湾,赵良璞牵头,在哈尔滨郊区租下一个农家小院,打造起田园养老乐园。团员们一起动手整修房屋,增设浴室、活动室,打井开荒,划分出生活、文娱、农事小组,大家分工协作打理小院。远离闹市的小院空气清新,老人们在这里种菜聊天、吹拉弹唱,开启惬意的田园抱团养老生活,大家亲切地把这里当成共同的"快乐家园"。

线上晒风采,紧跟新媒体

赵良璞还带着艺术团跟上互联网脚步,不仅自己学习,还鼓励大家拿起手机记录银发美好生活。广场健身、乐园休闲、公益慰问、文艺演出,一幕幕鲜活的瞬间被拍成照片、短视频,在网络平台分享推送。镜头里,老人们精神饱满、笑容灿烂,展现冰城老年人积极向上的精神面貌,也吸引不少外地老年朋友留言点赞,向外传递乐观健康的养老新理念。

他和艺术团成员一直密切关注《老年日报》新媒体账号,时常浏览公众号、短视频平台上的助老资讯、公益活动预告,主动留言互动。只要报社发布公益招募、慰问展演活动通知,他们总是第一时间踊跃报名,带着精心编排的节目、满满的爱心走进社区、养老院,为更多老人送去欢声笑语。

"我们聚在一起,一是锻炼好身体,二是发挥余热,多做善事,也想通过网络让更多老年人看到,晚年生活一样可以多姿多彩。"赵良璞说。

志愿者送欢乐 养老院里暖意浓

□本报记者 **高海涛** 文/摄

近日,哈尔滨市老年志愿者杨晓兰团队报名参加《老年日报》"晚晴志愿者之家"公益行动,十多名银发志愿者走进养老院,为院内长者送上文艺演出和暖心陪伴,用同龄人的温情驱散孤寂。

这支由杨晓兰牵头的志愿队伍,是报社公益活动的常客。团队长期关注《老年日报》新媒体平台,及时浏览助老资讯、志愿招募通知,只要有公益活动发布,便主动报名,奔走在助老一线。

活动当天,养老院活动室热闹温馨。志愿者带来精心准备的歌舞节目,熟悉的旋律、优美的舞姿,引得老人们频频鼓掌,不少老人跟着节奏轻声哼唱。杨晓兰说,同为老年人,更懂老人渴望陪伴。大家希望发挥余热、量力而行,为善助老。



社区心理课堂守护银龄"心灵港湾"

10月21日上午9时,哈尔滨市南岗区清明社区活动室内暖意融融,五十余位老年人早早落座,等候二级心理咨询师庞秀丽带来心理健康辅导课。这堂课有着特殊意义——当天正是社区开展老年心理辅导满一周年的日子。

清晨的活动室里,老人们互相交谈,气氛轻松温馨。不少老人提前赶来,有的带着笔记本,认真准备记录调节情绪的小方法。课程开始后,庞秀丽没有堆砌晦涩的专业理论,而是结合老年人日常遇到的烦恼,用朴实亲切的话语,讲解退休后的心态转变、家庭沟通、孤独情绪疏导、睡眠心理调节等内容。

讲到情绪困扰时,庞秀丽主动邀请大家分享心事。一位阿姨说起子女工作繁忙、见面不多,自己时常觉得孤单。庞秀丽静静倾听,温和劝慰:"子女有自己的生活,并不是疏远您,咱们可以培养爱好,把生活重心放回自己身上。"她引导老人多出门交流,找到属于自己的乐趣。

还有老人提出,容易因为家庭琐事胡思乱想,常常夜里睡不好。庞秀丽耐心和他交流,拆解焦虑情绪,教大家简单的呼吸放松方法,提醒老人遇到烦心事不要闷在心里。现场互动不断,老人们纷纷打开话匣子,你一言我一语诉说生活中的困惑。庞秀丽一一回应,共情安抚,再给出贴合生活的小建议。有的老人听完当场点头,和身边同伴交流心得。

"以前心里有事总憋着,不知道跟谁说。庞老师特别有耐心,愿意听我们唠叨,一年坚持下来,我心态开朗不少。"一位常年参与课程的老人感慨道。一年来,每堂课上,庞秀丽都会留出充足的交流时间,认真倾听每一位老人的心声。她不只在台上讲课,课后也留下来,和有需要的老人单独简短沟通,疏导情绪。

据社区介绍,辖区老年居民较多,部分老人面临空巢、情绪焦虑、社交圈收窄等问题。一年前,社区邀请庞秀丽开设常态化老年心理辅导,把心理服务搬进社区活动室,让老年人在家门口就能获得专业心理支持。一年间,课程持续开展,根据老人反馈不断调整主题,兼顾集体辅导与简易一对一倾听,帮助不少老人走出情绪低谷。

庞秀丽表示,老年人的心理健康和身体健康同等重要。她亲眼见证老人们心态一点点发生积极变化。未来她将继续扎根社区,持续开设心理辅导课程,用专业知识陪伴老年人,帮助大家保持乐观心态,安享晚年生活。 **任寅**

G 官微留言

读《晚年最好的归宿,是家人相伴》

扫码看文章

冯 燮:晚年最好的归宿,从来不是存折上的数字,而是家人相伴的烟火气。钱能买来专人照料,买不来骨肉牵挂;能换来生活便利,换不来亲人团圆。物质再富足,难填孤单;家人常聚,粗茶淡饭也暖心。一家人烟火相守,便是晚年最大的福气。

读《体检6种异常不必过度治疗,40岁以上重点筛查清单》

扫码看文章

文刀二艳:有病早治,未病先防,是养生常识,但凡事都要有度,过度医疗并不可取。

读《过了60岁,惜命最好的方式,不是睡觉和锻炼,而是这件被多数人忽略的事……》

扫码看文章

佚 名:时下正值秋高气爽季节。老友们不妨迈开双腿走出去,在漫步中享受深秋的愉悦,走出健康的身体,走出良好的精气神。

读《【无处不中医】节气里的中医——补冬不如补霜降》

扫码看文章

钱 名:霜降将至。民间俗语说:"补冬不如补霜降",这是古人流传千年的节气养生智慧。在这个季节里,我们要根据自身的实际情况,合理膳食,养好脾胃,打好身体基础,安稳越冬。

读《这些五谷杂粮,竟是中药界的"隐藏大咖"!》

扫码看文章

文 艳:药疗不如食疗,把平常的五谷杂粮当作养生食材,实用又方便。

读《别再盲目煮梨水了!咳嗽先分型,分清再调理》

扫码看文章

刀 文:梨水止咳只是民间经验,对症药膳,方为上策。**胥岩** 整理

承印单位:黑龙江龙江传媒有限责任公司、经济日报印刷厂、广州蓝海印刷有限公司、河北报业传媒集团印务有限公司、河南省邮电科技有限公司、山东大众华泰印务有限责任公司、西安蓝星新技术开发有限责任公司、江苏鸿兴达邮政印务有限公司