『养老』到『享老』 最美夕阳红

□本报记者　来春誉　王磊　陈杨　摄影报道

【编者按】

敬老，不仅是社会给予老年人关怀与照料，随着时代的发展更传递出新的理念，在身体条件允许的情况下，老年人同样能够回馈社会、服务他人，拥有充实、丰富的精神文化生活。推进老年友好社会建设，从基础“养老”向高品质“享老”跨越，这份对“最美夕阳红”的守护，全方位提升老年人的幸福感与获得感。

我们用镜头定格那些将老有所为、老有所学、老有所乐照进银发人生的老年人，讲述他们的“不老”故事。



在社区活动室练习唱歌。

老有所乐，玩出“青春范儿”

一位70岁老人的一天有多忙？上午排练朗诵、唱歌，下午排练舞蹈，晚上回家还要琢磨一下活动主持词……这是呼和浩特市回民区通道街三顺店社区居民周连生的一天。

头发又黑又密，好像年轻人一样活力十足，脸上永远洋溢着笑容，这是朋友们对周连生的评价。他说，退休十年，“玩”让他乐在其中，也收获了健康与快乐。

“社区的为老服务有很多，还专门为老年人开设了活动室，我们排练有场地，活动有空间，如今不仅有唱歌跳舞的团队，还有朗诵、模特、器乐、书画团队等等，可热闹了，大家都愿意来。”周连生介绍，以“玩”为纽带，老人们促进身心健康，也增进了邻里和谐。

这几天，周连生和朗诵队队员们正忙着排练节目《中国红》，大家想通过这首诗朗诵，歌颂今天的好生活，展现老年人的精气神，也吸引更多的老年人找到自己的爱好，活出不一样的风采。

当这些银发的身影活跃在社区里、舞台上、健身场上，当每一位老年人在丰富多彩的活动中找到属于自己的快乐与价值，“老有所乐”便有了最生动的注脚。



周连生（右一）和朗诵队队员们排练节目。

丰富多彩的老年生活。

扫一扫，看视频


刘玉敏（左一）和队员们陪伴老人散步聊天。

老有所为，发光发热温暖他人

“欢迎欢迎，知道你们要来，老人们早早就等上了！”近日，全国最美志愿者、内蒙古自治区道德模范、呼和浩特市退休教师刘玉敏，和内蒙古自治区红十字仁爱妈妈志愿服务工作队的姐妹们，走进呼和浩特市玉泉区敬松老年服务中心，工作人员笑着迎上来。

“今天给大家义务理发，想剪什么发型，和我们说，一定让大家满意。”一边说着，刘玉敏和队员们也忙了起来。她们耐心倾听老人们提出的要求，热情地和老人们唠着家常。

退休不是终点，而是服务社会的新起点。刘玉敏介绍，她一直热衷参与公益活动，2014年担任内蒙古自治区红十字仁爱妈妈志愿服务工作队队长，2018年退休后更是全身心投入到公益服务事业，走访困难家庭，资助贫困儿童，打造“博爱公益学堂”“微心愿”等多个志愿服务项目……忙碌的生活让她干劲儿十足。在志愿服务工作队中，也有不少退休的老年人，他们一起走社区、进学校、到敬老院，在志愿服务活动中发光发热，实现自我价值。

“我们这些不老的老年人，能够帮助年老的老年人做一些力所能及的事，我们很开心！”刘玉敏倡议，希望有能力的老年人可以融入到社会公益中，用爱心和行动诠释“老有所为”。



刘玉敏为老人理发。

老有所学，就是这么“潮”

在呼和浩特市玉泉区老年大学教室里，60岁的李培林正拿着手机研究用剪映软件把自己拍的朗诵片段，制作成短视频，选背景、添音乐、加特效，每一个步骤她都记录在笔记本上。

来上课的学员特别多，因为学校“潮味”课堂特别邀请了新媒体记者带来课程《教你玩转无人机》《教你玩转短视频剪辑》，老人们都特别喜欢，早早就来“抢位置”，李培林也想着让老师看看自己制作的短视频。

“退休后，我也有过一段时间低迷，后来进入老年大学，好像打开了新世界的大门，学朗诵学茶点，学拍摄学剪辑，还有AI制作，不仅学到了技能，更找到了信心，每天的生活都特别开心。”用李培林的话来说，只要热爱，啥时候学都不晚。

潮流不分年龄，热爱无关岁月。在老年大学里，多元化、品质化、个性化的“潮味”课程让老人们学得会、用得上，从“一个人的学习”变成“一群人的收获”。

“活到老学到老，进入人生下半场，我们依旧可以充实自己，活出美好。”李培林感慨，在学习中找到乐趣、交到朋友，“老有所学”让老年生活有“知”有味，更加精彩。


学习视频剪辑，老人们都很认真。


授课老师教学员们操控无人机。


李培林（左一）学习制作茶点，感受非遗魅力。