



《晚晴》重阳节特别策划 最美夕阳红 60+的生活也精彩

重阳节,是中国的传统节日。在这个特殊的节日里,本报《晚晴》周刊特别策划,推出“60+的生活也精彩”主题征集活动,展现咱厝老年人的精彩生活和新时代老年人的精神风貌。

现在的老年朋友生活有多精彩?征集活动启动后,引起了广泛的关注,人们纷纷推荐身边的老年朋友,讲述他们的精彩晚年生活,讲述60+的生活是怎样度过的。在这些推荐中,我们采访了几位老友,他们中有80岁依然热爱诗词的传统文化“发烧友”,有多才多艺的绘画达人,有热心传承剪纸的老年志愿者,有善于组织活动的老人会会长,也有把爱好变成“事业”的健身球老师……接下来,我们将陆续在《晚晴》周刊刊登他们的故事,让大家通过他们精彩的晚年生活,感受咱厝老年朋友的“最美夕阳红”。

年龄从不是生活的束缚,热爱从不会使人老去。此次特别策划活动,旨在弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,营造和谐温馨的节日氛围;同时,也为老友们的送去浓浓的节日祝福,让老友们的感受到来自全社会的关心和温暖。

03 青阳陈晓红:“她们都羡慕我退休后的生活”

10月21日下午,在晋江市青阳街道高霞社区老年人协会庆祝重阳节的文艺会演中,陈晓红和她的舞伴们带来的舞蹈获得观众的阵阵掌声。谁也不会想到,舞台上灵动的他们都是已经退休的老人。“我退休3年了,这3年的日子过得一天比一天精彩,我的很多在职的前同事都很羡慕我退休后的生活。”陈晓红一边准备着一场表演,一边说道。

那么,陈晓红那让人羡慕的退休生活是怎样的呢?我们一起去看看吧。

陈晓红退休前在金融系统工作,紧张的工作让她无暇去想其他。退休后,充足的时间任由自己支配的快乐感觉让她心里深藏了许多爱好纷纷萌芽。她喜欢舞蹈,于是去参加各类艺术团的排练表演;她喜欢跳操,便在小区组织健身队,每天晚上七点半到九点,雷打不动地跳起来;她喜欢画画,于是去学习国画,短短时间便小有所得;她喜欢书法、诗词,于是又报名学习书法和诗词……

陈晓红每周的时间排得满满的,周一上午上书法课,下午上绘画课;周二上午上诗词课,其余时间就是排练舞蹈、练习绘画书法,或者参加各种演出;每天晚上准时去健身队跳操;周末的时候就约上朋友出去逛吃……“上班的时候,事情都没有排这么满。”陈晓红笑着说,“可能做喜欢的事情不会累吧,我一点也不觉得累,每天都充满了干劲。”

打开她的朋友圈,都是诗书画舞,一片岁月静好。每天发一幅作品已经成为她的习惯,无论



是绘画作品,还是书法作品。“我最爱画牡丹花,既美丽动人又有好的意义。”陈晓红说,她的绘画作品最多的就是牡丹花,各种姿态的牡丹花“盛开”在她的朋友圈。每到节气或者节日,她就画一些小品;霜降日,她画了一幅柿子图;寒露,她便画一幅“人闲桂花落”;母亲节,她就亲手写一幅“福寿康宁”的扇面送给她。今年夏天,她尝试在扇子上画画送给朋友,却不想很受欢迎,一下子供不应求。“最后画了30多把扇子,没想到大家会那么喜欢。她们都把扇子带出门扇风,还会和身边的人说这扇子上的画是我画的。”陈晓红说,大家的认可让她很有成就感。

虽然学画的时间不长,但陈晓红的绘画技能可以说是突飞猛进。“我开始学画是2020年初疫情期间,当时想着在家里打发时间,学画画、写字比较安静,不会影响其他人。”陈晓红说自己一开始是跟着视频学习的,从最初买字帖临摹,到慢慢地自己写自己画,“老年大学开课后,我就去报了书法课和绘画课,上课了才发现自己在家瞎学,都不得要领。”但或许是有天赋,陈晓红自己“瞎学”的经历让她有了很好的基础。很快,她就在班级里脱颖而出,最后更成为绘画班的班长。“当了班长,感觉肩上有责任,毕竟要起到带头作用,自己就要有点实力才行。”陈晓红于是每天在家里

默默练习,认真复习老师教的内容。如今,陈晓红已经可以得心应手地画一幅小品了。她的绘画作品和书法作品也陆续参加了晋江各级的作品展,每一次入展都让她高兴不已,“这对我来说是极大的鼓励。”

陈晓红的退休生活丰富多彩,但她还有一个梦想,那就是希望有一天,可以把自己的诗、书、画一起融合在一幅完整的作品里,“自己作画、题诗、书写,想想就特别有成就感。我现在诗词还比较薄弱,不太会写,我要加油学习了,希望能早日实现这个愿望。”为自己定下了新目标后,陈晓红又活力满满地开始了她的演出。



剪纸作品:《庆重阳》
作者:洪金枝(女,1954年生)



剪纸作品:《寿桃贺重阳》
作者:陈紫云(女,1956年生)

04 63岁朱建锥:能够继续“发光发热”最开心



10月23日上午,晋江安海镇仁寿村“九九重阳情 心系夕阳红”重阳节活动在仁寿村老人活动中心举行。活动现场,有个人

特别忙碌,他就是仁寿村老年人协会会长朱建锥,无论是台上还是台下,都能看到他充满热情和活力的身影。

活动一开始,朱建锥就公布本次重阳敬老活动捐款捐物的名单,并对重视仁寿村老年人慈善事业的乡贤和企业家表示衷心的感谢。而后,他又加入为老人们分发油米等爱心物资的行列中。而他,除了身体力行参与活动,还捐款为敬老活动添力。

朱建锥热心老年工作从未退休之前就开始了。自2009年开始,朱建锥便在村委会上班。十多年来,他对村里各房的情况了如指掌,特别是村里老人的情况,更是熟悉。2021年12月,朱建锥刚刚从村委会的工作岗位上退下来,就在众人的推举下,成为村老年人协会会长,继续为村里的老年人工作发光发热。“他本人充满活力,协会在他的带领下,活动也开展得有声有色。”安海镇老龄专干陈自唱说,朱建锥成为老人会会长后,总是想着花样开展活动,让村里的老人生活更加丰富多彩。

今年4月,朱建锥组织村里20多位老人去北京旅游,让很多没有到过北京的老人圆了“首都梦”。今年8月,他又组织成立了仁寿村退伍军人联谊会,老老少少齐聚一堂,参观了仁寿村革命史迹陈列室、仁寿村退役军人驿站,还和村两委工作人员走访慰问困难群众,为困难群众送去温暖。从去年开始,他组织村老年学校每周开设老年教育课堂,“每月四次的上课,从

未间断过。”在朱建锥的有力组织下,仁寿村老年学校不仅成为泉州示范性老年远程教育收视点,今年10月份,还获评为第三批全国老年远程教育优秀收视点。

“这里每天都很热闹,老人会来这里听南音、打乒乓球,或者泡茶聊天。”在仁寿村老年活动中心的一角,朱建锥坐在泡茶桌前,向记者介绍道。“无论有事没事,每天都要到老人会里坐一下。”朱建锥说,眼前的泡茶桌就是他的办公桌,坐在这里,村里的老人有事要找他的话就找得到。

“我闲不住,能够帮助村里、帮助老人做点事情,挺好的。”朱建锥平时热爱旅游,以前总想着空闲了就到处游山玩水,但是接手老人会的工作后,就放慢了出门的节奏,“以前每年都要出门游玩一两趟,现在大多数时间都在村里。不过能够为村里的老年工作添砖加瓦,退休了还能发光发热,我很开心。”

“大家都说我精气神好。我是个退伍军人,就喜欢动。老人会的工作比较琐碎,还好我对村里各家各户的情况比较了解,工作开展起来就方便很多。所以我也很乐意,能做一些是一些。村里的建设需要我,我也不会推辞,撸起袖子就走。”朱建锥笑着说,言语间满是活力,一点也不像是已退休的老人家。

| 资讯

安海西畚75名老人参加“敬老月”活动

本报讯 10月28日,晋江安海镇西畚村老年人协会举行“敬老月”活动,组织75名老人前往古田会议旧址、永定土楼建筑群进行一日游活动,“得知要举行一日游活动,协会的会员们争先报名参加。”西畚村老年人协会会长陈科白介绍,“通过这次活动,让会员们大开眼界,了解我们伟大祖国的建设成就,更进一步增强老年人的获得感和幸福感。”

据介绍,西畚村老年人协会自2010年至今,每年都会组织会员进行1至2次春游或秋游活动,以丰富老年人的生活。