

开发区第四届退休人员趣味运动会昨日举办 组队打游戏,爷爷奶奶比年轻人还嗨

本报记者 应陶/文 徐艺杭/摄

退休后的生活只能是家长里短,烧饭做菜抱孩子吗?开发区退休人员的生活可不这么单调简单。昨天下午,开发区人社局举办第四届“和谐下沙 幸福晚霞”退休人员趣味运动会,老人们玩得不亦乐乎。

现场,大伙儿以社区为单位,组成30支队伍参与比赛。而里面的活动,有双扣、网球抛准、套环、托球接力、限时夹珠、齐心协力、网络投票,兼顾脑力和体力。

别看场上都是老年人,但是比赛起来各个活力十足,一点都不输年轻人。

住在月雅苑社区的陈叔叔今年已经61岁,他笑着说自己还是个“孩子”,“我现在虽然已经退休在家,心里也还一直住着个孩子,喜欢参加这样的活动,感觉动一动年轻了不少。”

而“齐心协力”比赛的摊位前,是人气最旺的。当时,江潮社区的王阿姨和她的小姐妹两人夹住一颗排球,快速地穿过比赛场所,赢得小组第一。两个姐妹花开心得抱在一起,王阿姨说,“平时我们俩就像双胞胎一样,在社区里经常唠唠嗑。没想到我们一次都没练习,就配合得这么默契。”



限时夹珠比赛

重阳节,和爷爷奶奶一起过

昨天,听涛幼儿园开展“大手牵小手·浓浓重阳情”社区教育开放日活动,幼儿园的孩子们给老人们送上一个温暖的拥抱和甜蜜的吻,还给老人们捶背、捏肩,喂他们吃重阳糕……老人们感受到来自孩子们的浓浓爱意,开心的笑颜展露在每一位老人的脸上。

在活动中,老师们根据重阳节习俗和幼儿的年龄特点,精心设计成了游戏活动。伴随着“小矮人和大巨人”的欢快音乐,孩子

和老人们一起感受身体律动的动感。长长的“隧道”,高高的“山洞”阻挡不孩子们参与的热情,他们洋溢着开心的笑脸,手脚并用爬过层层“障碍”,把欢乐送给老人们。尤其在“美味重阳糕”游戏中,孩子们利用彩泥、面粉等材料,用稚嫩的小手精心制作出一份份充满爱的“重阳糕”,当作重阳节的礼物送给老人们。

本报记者 阮飞霞
通讯员 张宁



爬山、做重阳糕、看文艺演出…… 这个重阳节,下沙社区里的活动真不少

今天,是一年一度的重阳节。重阳节,又称“老年节”,是提倡敬老爱老的日子。在这个特殊的日子里,下沙街道和白杨街道各个社区都展开了各式各样的活动。这中间不仅有登高、吃重阳糕等应景的活动。有的社区还举行百家宴、评选“慈孝代表家庭”等活动,来传承敬老爱老的良好家风。

爬山、做重阳糕 重阳习俗一个都不少

重阳历来有登高的习俗。据说在这个季节登高远望,可达到心旷神怡、健身祛病的目的。最近,新元社区就组织社区老人去西湖边的宝石山登高踏秋。大家一边走,一边欣赏着远处的风景。“特别是到达初阳台之后,这种一览众山小的感觉特别棒,感觉整个人的心境都跟着

开阔、愉悦起来。”居民张阿姨笑着说。当天,他们还随身携带垃圾袋,对沿路的垃圾进行捡拾。公益行走和捡拾垃圾两不误。

在昨天,不少社区的老年活动室都传来欢声笑语。原来,他们正在制作重阳糕呢。比如在云水社区,叔叔阿姨们就热热闹闹地围坐在一起,加粉、揉面、加糖、揉豆沙,忙得不亦乐乎。不一会儿,一块块重阳糕便新鲜出炉。家住金沙学府的老人方大伯说:“自己动手制作重阳糕,不仅体会到动手的乐趣,而且货真价实,不添加任何防腐剂,我们吃着不仅放心,而且开心,社区也让我们感受到以人为本,关爱老人的真心”。

活动最后,社区还为到场的老人们精心准备了长寿面,祝福老人们健康长寿,幸福绵长。

此外,不少社区还开展义诊、洗脚、理发等活动,也深受老年居民喜

爱。

文化节、文艺演出 彰显文明新风尚

这几天,不少社区还举行了文化节、文艺演出的等活动,彰显文明新风尚。10月16日,邻里社区家文化节暨九九重阳节活动在和达自由港小区广场举行。活动由百家宴、重阳节慰问演出、最美人物表彰、圆梦微心愿、孝心集赞等环节组成。比如在圆梦微心愿环节,王子怡小朋友牵着妈妈走上舞台,她说想送给妈妈1支口红,送给奶奶4支润唇膏。“因为奶奶很善良,好东西经常分享。”现场,爱心企业黛娜生物帮她圆了心愿。

当天的百家宴,也是活动的一大特色。据悉,邻里社区已连续第六年举办百家宴活动。他们将社区

的新杭州老人聚集在一起,品尝着儿孙准备的菜品,聊家常、看演出、领长寿面,认识新朋友,脸上洋溢着幸福的笑容。

另外,中沙社区在前天举办了“情满九月九,爱携夕阳红”的主题文艺演出。排舞、太极观音拳、模特走秀、歌曲联唱、越剧联唱等节目轮番上演,老人们直呼过瘾。其中,太极观音拳最受居民喜爱。只见台上的表演者动作刚柔并济,潇洒飘逸,引来观众阵阵掌声。此外,越剧联唱和歌曲联唱两个环节,让老人们都回忆起自己年轻时的岁月。“这些歌曲都是我们那个年代的歌,听着特别带劲。”居民刘奶奶说道:“也很感谢社区想着我们,在重阳节煞费心思,准备了这么精彩的活动。”

本报记者 汤晓燕 应陶
通讯员 唐孝青 程红霞
吴梦 许国伟