

如何做一名快乐的老年人

处州晚报老年工作室公益课堂走进缙云老年活动中心

阅读提示

人生没有迟到的开始,哪怕到了老年,也要不忘初心,重新认识自己,主动提升心灵的层次,去做自己想做的事,为生命再画上绚丽的一笔。

□ 记者 吴启珍 通讯员 祝伟华

本报讯 为了更好地服务老年读者,处州晚报老年工作室精心准备了题为《如何做一名快乐的老年人》的公益课程。昨天下午,公益课堂来到缙云县老年活动中心,工作室主任吴雪梅通过讲座,与60多名来参加活动的老年人分享了她的“如何做一名快乐老年人”的心得。

吴雪梅从事新闻工作20多年,有众多作品获省市好新闻奖,长期关注社会老龄化问题及老年人遇到的身心健康问题。近年来,她积极将国学智慧融入到日常生活,以提升生命的能量;积极用国学智慧帮助老年朋友解决面对的种种难题,以帮助老年朋友过上有品质的生活。

讲座中,吴雪梅分“我们都是有福之人”“我们本身就是一个奇迹”“我们要做‘一流老人’”三个部分,结合身边老年人的例子,深入浅出,层层递进地探讨了老年人快乐健康的生活方式。“人生没有迟到的开始,哪怕到了老年,也



要不忘初心,重新认识自己,主动提升心灵的层次,去做自己想做的事,为生命再画上绚丽的一笔。”她总结道。

吴雪梅的分享,也得到了台下老年朋友的认可,引起了他们的共鸣,不少人还做起了笔记。今年74岁的涂成连,是缙云县老年电大农业银行教学点的负责人。他表示,听了讲座后受益匪浅,“以前我们学习养生知识,大都是锻炼健身、科学饮食等内容,今天吴雪梅老师从文化的角度,讲述了健康良好的心态,对于提高老年人生活质量的重要作用,我觉得很有意义。”涂成连表示,回去之后,他会马上召集教学点的30多名老年人一起分享他学到的知识。

为了让全市的老年人都能听到这堂“文化养生”课,公益

课堂还会陆续走进各县(市、区),欢迎更多老年读者关注。另外,《处州晚报》桑榆版为老年朋友提供了一个发表文章的园地,欢迎大家拿起笔,写下属于你的故事,为自己的晚年生活增加色彩。

一直以来,我们竭尽所能,努力为老年朋友送上美味的精神食粮和连接社会的开放平台。最近,我们又成立了桑榆读者微信群,未来我们将根据群友们的需求,开展丰富多彩的活动,扫描下方二维码即可加入。



福彩七乐彩							
第2019052期							
总销量5260008元							
中奖号码:基本号(●)		特别号(★)					
01	06	09	10	14	18	27	15
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金				
一等奖	●●●●●●●	1注	1232044元/注				
二等奖	●●●●●★	9注	19556元/注				
三等奖	●●●●●	145注	2427元/注				
四等奖	●●●●●★	549注	200元/注				
五等奖	●●●●●	5509注	50元/注				
六等奖	●●●●●★	10362注	10元/注				
七等奖	●●●●●	65694注	5元/注				

福彩15选5			
第2019121期 投注总额545740元			
中奖号码(无零排序)		01 03 08 14 15	
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	60	3205元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	3572	10元/注

福彩3D			
第2019121期			
开奖号码: 6 0 8			
销售总额47649220元			
奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)	
单选	1350	1200元/注	
组选3	0	400元/注	
组选6	2120	200元/注	
其他投注方式中奖额 2297元			

福彩6+1			
第2019052期 投注总额651450元			
基本号		生肖码	
中奖号码: 6 4 6 0 2 2		猪	
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号全部位相符	0注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	34注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	629注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符;或1位基本号按位相符且生肖码也相符	15676注	5元/注

中国体育彩票排列5第19121期开奖公告信息			
开奖日期:2019年5月8日			
本期全国销售金额:10,261,032元			
本期开奖号码:88247			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	32注	100,000元	3,200,000元
合计	32注	...	3,200,000元

中国体育彩票浙江省20选5第19121期开奖公告信息			
开奖日期:2019年5月8日			
本期销售金额:145,302元			
本期开奖号码:01 06 09 11 18			
本期出球顺序:01 06 11 18 09			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	8注	3,625元	
二等奖	297注	50元	
三等奖	5,469注	5元	

中国体育彩票排列3(浙江省)第19121期开奖公告信息			
开奖日期:2019年5月8日			
本期浙江销售金额:1,235,040元			
本期开奖号码:882			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	221注	1,040元	229,840元
组选3	340注	346元	117,640元
组选6	0注	173元	0元
合计	561注	...	347,480元

中国体育彩票超级大乐透第19052期开奖公告信息			
开奖日期:2019年5月8日			
本期全国销售金额:276,499,358元			
本期开奖号码:04 10 15 20 24 07 11			
本期中奖情况			
奖等	中奖注数	单注奖金	最高奖金
一等奖	4注	10,000,000元	40,000,000元
二等奖	1注	8,000,000元	8,000,000元
三等奖	19注	486,000元	46,250,000元
四等奖	38注	309,304元	14,795,552元
五等奖	229注	10,000元	2,290,000元
六等奖	766注	3,000元	2,298,000元
七等奖	17,689注	300元	5,304,000元
八等奖	16,913注	200元	3,382,600元
九等奖	40,143注	100元	4,014,300元
十等奖	485,418注	15元	7,281,270元
十一等奖	6,175,914注	5元	30,879,570元
合计	160,272,897元



以“绿起来”带动“富起来” 进而加快实现“强起来”