

处州晚报老年工作室公益课堂走进青田春满园居家养老服务中心

为老年朋友奉献一堂“文化养生”课

阅读提示

昨天,处州晚报老年工作室公益课堂来到青田春满园居家养老服务中心,奉献了一堂精彩的“文化养生”课,让这里的老年朋友受益非浅。



◀晚报编辑与老年读者沟通交流。
通讯员 周良娇 摄



□ 记者 吴启珍 通讯员 陈晓慧

本报讯 8月21日下午,青田春满园居家养老服务中心的报告厅座无虚席,现场不时响起阵阵欢声笑语。处州晚报老年工作室公益课堂来到这里,为老年读者们带去了题为《做一名快乐的老人》的公益讲座。工作室主任吴雪梅为50多名老年朋友奉献了一堂精彩的“文化养生”课。

吴雪梅是处州晚报“桑榆情”版面的资深编辑,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,积极将国学智慧融入到日常生活,以提升生命的品质;积极用国学智慧帮助老年朋友解决生活中的种种难题。

活动地点春满园居家养老服务中心是一家集日间照料、幸福食堂、智慧养老、健康保健、文化娱乐等多功能为一体的医养结合服务综合体,融入了侨乡特色,为老年人提供一站式综合服务,同时承担青田县老年活动中心、老年电视大学、居家养老服务指导中心职能。

青田春满园居家养老服务中心活动部负责人周良娇告诉记者,为了丰富老年人的精神生活,中心每个月都会举办讲座、文艺

汇演等活动。“以前我们主要邀请医学专家来授课,侧重于关注老年朋友们的身体健康。《做一名快乐的老人》公益讲座,则从心灵关怀的角度,关注老年人的精神生活,对于提升他们晚年生活质量很有好处。”周良娇说。

讲座一开始,吴雪梅从《易经》《黄帝内经》等国学经典中一些朴素的生活哲理讲起,引出话题并结合身边的例子,去探讨老年人快乐健康的理念和生活方式。今年85岁的张荣南老人有4个儿子,其中两个是华侨,他们都很照顾他的生活。他告诉记者,他很喜欢这个讲座,“现在,我们的物质生活水平逐步提高,对精神生活就有了更高的需求。通过这个讲座,学到了很多老祖宗给我们留下了的智慧,能让我们更好地享受自己的晚年生活。”

活动中,处州晚报资深编辑刘英龄为老年朋友们介绍了“桑榆情”版面的一些基本情况,包括栏目设置和投稿方式等,并鼓励老年朋友们积极投稿。

一直以来,处州晚报老年工作室竭尽所能,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,我们还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,读者扫描上方二维码即可加入。



忆儿时乘凉

阿婆大脚嗓门高,
井水一盆门外浇。
巷弄竹床排一溜,
蒲葵扇子把风摇。

闲趣

窗前竹一丛,
时有鸟藏踪。
撒把黄梁米,
晨来啄夕红。
(市区 唐丽丽 67岁)



降压

那天,孙女看到桌上有一瓶降压药,就对我说:“爷爷,借我几粒吧,我也想降压。”

我问:“你那么小血压也高了?”

孙女说:“血压没有高,但我压力大。最近我经常做错题,老师批评我几次了,我受不了这么大的压力!”我说:“这降压药可能降不了你的压力啊!”

(瑞爱特 56岁)

公益广告

WUSHUI
GONGZHIGU
治污水 防洪水
排涝水 保供水
抓节水

人人参与五水共治 齐心共建生态环境

丽水日报社 宣