

处州晚报老年工作室公益课堂走进松阳县老年大学

老年听众：“这个讲座让我受益匪浅”

阅读提示

处州晚报老年工作室公益课堂走进松阳老年大学,学员詹强女说,讲座让她受益匪浅,从思想上给了她很多启发,对她今后的生活很有指导意义。

□ 记者 吴启珍 通讯员 李翠秀

本报讯 12月3日,松阳县老年大学教室里座无虚席,处州晚报老年工作室公益课堂来到这里,通过题为《做一名快乐的老年人》的讲座,工作室主任吴雪梅为60多名老年朋友上了一堂生动的文化养生课。

当吴雪梅讲到老年人应该学会爱惜自己,去做一些自己喜欢的事情,主动去寻找快乐时,台下的听众詹强女不住地点头,表示十分赞同。在过去的一年里,詹强女刚刚经历了从失去生活乐趣到找回快乐生活的转变。

去年7月份,詹强女退休了。在此之前,她是松阳一所小学的校长,为教育事业忙碌了大半生。退休之后,她的生活发生了很大的变化,每天都有很多空闲时间。但因为无事可做,她心里总是感到空落落的,会出现情绪低落、郁闷的现象,有时候还会整夜失眠。

曾几何时,詹强女会忍不



住跑到学校附近,隔着栏杆看着孩子们在操场上活动。“看着他们奔跑、玩耍,不知不觉我的内心也会平静下来。”詹强女发现,她的心还没完全从学校离开呢。这种情况大概持续了两三个月,一度让詹强女感到十分苦闷。

好在这时,她加入了松阳县老年大学。报了声乐班和舞蹈班,每天和同学们一起学唱歌跳舞。她还加入了老年志愿者组织,在帮助别人的同时,收获自己的快乐。日子越过越充实,笑容也渐渐回到了她的脸上。

詹强女年轻的时候,曾教过地理课。在拿着地球仪教学生地理知识的同时,她也对那些“远方”充满了向往。“世界那么大,我很想去看看。”于是,她拉上老伴,外出旅游。短短半年多时间里,

美国、新西兰、新加坡、澳大利亚等国家,都留下了他们幸福的足迹。

“拥有健康体魄,保持良好心态,这就是我快乐生活的秘诀。”詹强女总结道,她的目标就是享受生活、优雅变老。同时,她还表示讲座真的让她受益匪浅,从思想上给了她很多启发,对她今后的生活也很有指导意义。

活动中,晚报资深编辑刘英龄向老年朋友们介绍了“桑榆情”版面的一些基本情况。老年朋友们拿起手机和编辑互加微信,以便投稿。

如果您有得意之作,可以是文章,也可以是绘画、书法、摄影等题材的作品,也欢迎您向晚报投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。



孙子教我玩“创意”

孙子读小学六年级,我发现他非常有创新思维。

就说喝牛奶与吃香蕉吧,在我看来,直接吃就是了。可孙子非要把香蕉切成一小段一小段,放入便携式榨汁机,倒入牛奶,按钮一按,一杯浓浓的、散发着清香的香蕉牛奶大功告成。他说,这叫绿色版“爽歪歪”。

孙子早餐喜欢吃蛋炒饭。一天,他非要吃苹果蛋炒饭。几次试验,果真成功了。苹果炒饭也确实好吃,苹果粒脆而带软,米饭用长沙话说那是“沁甜”的,含在嘴里舍不得吞下去。最近,苹果炒饭几乎成了我家早餐的“不二选择”。

感谢小孙子,是他的“创意”,让一向“墨守成规”的老头萌发了“童心”。生活,确实偶尔需要玩点新花样。

(吴志强 70岁)

滴水藏海

小名是童年永不褪色的记忆,让人感到生活并不总是那么严肃、那么正式、那么复杂。小名还提醒人们,并不是什么都得让别人知晓。

——裘帕·拉希莉《同名》

Table with lottery results for 中国体育彩票排列5第19325期. Columns include 奖项, 中奖注数, 单注奖金, 应派奖金合计.

Table with lottery results for 中国体育彩票排列3(浙江省)第19325期. Columns include 投注方式, 中奖注数, 单注奖金, 应派奖金合计.

Table with lottery results for 中国体育彩票浙江省20选5第19325期. Columns include 奖项, 本地中奖注数, 单注奖金.

莲都区供电公司停电公告

(24小时电力抢修电话:2103456)

因工作安排,以下线路届时停电,请相互转告:

- List of power outage notices for various areas in Lianzhou District, including dates and times.

村、杨坑村、半岭村、里朱村、太平乡木后村、白阳山村、平天岗茶场一带用户)。

- List of power outage notices for various areas in Lianzhou District, including dates and times.

- List of power outage notices for various areas in Lianzhou District, including dates and times.

南城供电局停电公告

(24小时电力抢修电话:2578958)

- List of power outage notices for various areas in Nancheng, including dates and times.