

# “银龄大集市”点亮幸福晚年

本报讯(文/图 记者 刘少伟) 乐享夕阳红,情暖敬老月。10月22日,由市老龄工作委员会、市民政局主办的2025年吕梁市“敬老月”活动在离石区世纪广场启动。活动旨在弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德,扎实推进老年友好型社会建设迈向新台阶。与往年不同,今年的“敬老月”活动侧重于服务老人、展示风采,一场热闹的“银龄大集市”成为活动现场最亮眼的风景。

活动现场,不仅汇聚了全市22家老年志愿者队伍,还提供了义诊、适老化产品展示、政策咨询科普等一系列贴心周到的服务。这些服务犹如温暖的春风,让品质养老服务惠及更多老年群体,切实提升了老年人的获得感、幸福感和安全感。现场最受欢迎的莫过于“银龄大集市”。这里设置了六大区域69个展台,涵盖了保健、理疗、预防等多种涉老产品,老人们在现场购买产品时,还可享受买立减活动,获得实际销售价格30%的

补贴。志愿者们更是热情满满,耐心地为老人们提供测量血压、提供健康咨询、美发等服务,让老年朋友们在轻松愉快的氛围中,感受到了社会各界的关爱与温暖。

“这个大集市办得太贴心了,既可以咨询健康问题,又能接触到新科技,让我们实实在在地感受到了晚年生活的幸福和归属感。”市民乔爱琴激动地说道。

据悉,在“敬老月”期间,我市将开展了形式多样的敬老助老活动,从社区关怀到文化娱乐,从健康讲座到权益维护,确保将尊老敬老的精神融入日常,共同构筑起一个充满温情的老年友好型社会。

“希望全社会共同行动起来,营造关爱老年人的良好氛围。让我们用实际行动将服务送到老年人的‘周边、身边、床边’,形成全社会共同关心支持老龄事业发展的良好局面。”市老龄事业发展中心主任解芳丽发出诚挚呼吁。



“银龄大集市”上,志愿者为老人理发。

汾阳市

## 尽情享受活动的快乐

本报讯(记者 刘小宇) 10月23日,以“乐享夕阳红 情暖敬老月”为主题的汾阳市老干部趣味运动会暨书法、绘画、剪纸、摄影作品展,在汾阳市老干部活动中心温情拉开帷幕。

活动现场,文化气息与运动活力交融共生。252幅书法、绘画、剪纸作品笔墨飘香;楷书工整端庄,国画意境悠远,剪纸巧思灵动;100幅摄影作品定格美好瞬间,意蕴悠长的影像引得不少老人驻足欣赏、交流感悟。

“我们将秉持友谊第一、快乐至上的原则,在比赛中遵守规则,服从安排,尽情享受运动乐趣;更会相互鼓励、彼此关照,在轻松氛围中赛出风格、赛出活力,展现老同志们不服老、不服输的精气神!”运动员代表王志勇代表全体参赛老同志郑重承诺,话语间满是昂扬斗志。

裁判员张瑶则代表全体裁判员庄严宣誓:“坚决服从指挥,严格遵守裁判纪律,践行体育职业道德,尊重客观、实事求是、一丝不苟秉公裁判。我们将遵循公平、公开、公正原则,严格把关、准确评判,为本次运动会提供优质服务,贡献全部力量!”

本次趣味运动会精心设置套环、趣味保龄球、定位投篮、门球过门等9项特色项目。所有项目均充分考虑老年人身体机能与运动安全,既保留竞技的趣味性,又适当降低参与门槛,让老人们能在安全无忧的环境中,尽情享受运动带来的快乐。

套环项目区前,老人们手持彩色套圈,目光紧紧锁定前方目标,时而微微弯腰调整站姿,时而侧头与身旁老友分享“投圈秘诀”。每当套圈稳稳命中,现场便爆发出阵阵欢呼与掌声;定位投篮区更是全场“人气焦点”,队伍里的老人们早早活动身体,或踮脚舒展脚踝,或双手比画投篮姿势,等候时还不忘交流技巧。“这个项目太对我胃口了!既练眼力又活络筋骨,和老伙计们一起比着玩,感觉自己瞬间年轻了十岁!”刚完成投篮挑战的李大爷擦了擦额头薄汗,脸上洋溢着孩童般的雀跃笑容。

此次重阳节活动,不仅为老人们搭建了沟通交流、强身健体的平台,更是汾阳市关爱老年人身心健康、关注“银发力量”的生动实践。下一步,汾阳市将继续围绕老年人需求,开展形式多样的文体活动,不断丰富老同志们的精神文化生活,切实提升老年朋友的幸福感与获得感,让“夕阳红”绽放更绚丽的光彩。

## 市老年大学

### 红色记忆+重阳温情

本报讯(记者 王洋) 金秋十月重阳至,红色薪火永传承。10月23日,吕梁市老年大学开展以“传承红色文化 弘扬敬老美德”为主题的文艺演出暨革命老区文化传承振兴宣传教育阵地授牌仪式。通过艺术化表达与沉浸式体验,生动诠释新时代敬老爱老传统与红色文化传承的深度融合。

演出在气势恢宏的群舞《花开中国》中拉开序幕,银发学员以整齐划一的舞姿展现新时代老年群体昂扬风貌。整台演出创新采用红色记忆+重阳温情双线叙事结构,精心编排15个特色节目。情景剧《雪映忠魂》通过多媒体光影技术重现革命战争年代的峥嵘岁月,演员们饱含深情的演绎让观众仿佛置身烽火岁月;由幼儿园的萌娃带来的手势舞《重阳

节》,以纯真童声吟唱你陪我长大,我陪你变老,在稚嫩舞姿中传递尊老敬老美德,形成跨越代际的情感共鸣。

这场演出既是红色文化的生动课堂,更是敬老美德的具象实践。参演人员张小萍表示,通过《吕梁颂》《复兴的力量》等节目的编排,团队着力挖掘吕梁精神的时代价值,在重阳节这个特殊节点实现爱国主义教育 with 孝亲敬老文化的有机统一。

活动现场同步举行吕梁市革命老区文化传承振兴宣传教育阵地授牌仪式。市老年大学副校长刘文海说:“我们将持续探索‘文化养老’新模式,通过组建银龄宣讲团、编排红色情景剧等方式,让革命薪火在新时代焕发更耀眼的光彩。”

## 汾阳市杏花村镇

### “小活动”凝聚“大民心”

本报讯(记者 王洋 通讯员 康二青) 金秋送爽,情暖重阳。近日,汾阳市杏花村镇联合多家单位,共同开展“九九重阳节 浓浓敬老情”重阳节主题党日活动,营造出欢乐祥和、邻里相亲的节日氛围。

本次活动以“趣味竞赛”为核心,设置乒乓球、象棋、扑克等多个参与性强的项目,现场气氛热烈高涨。乒乓球台前,参赛老人身手矫健,攻防转换间尽显风采;象棋桌旁,对弈者凝神静思,落子布局中暗藏巧思;扑克牌桌边,大家默契配合,欢声笑语里拉近情谊。党员志愿者与网格员全程穿梭服务,既保障活动有序开展,更让赛场充满邻里互助、志愿同行的温暖。

活动同步开设“美好生活市集”,整合一分购、套出“蔬适圈”、健康义诊、旧衣换菜、幸运

反诈等互动项目。通过“游戏+服务”的创新形式,市集兼具趣味性与参与感,让老人们在轻松互动中收获快乐,又传递健康生活理念、普及反诈知识,以“小活动”凝聚“大民心”,生动勾勒出“老有所乐、老有所学、老有所为”的幸福图景。

健身器材进社区,健康生活有保障。聚焦群众日常锻炼需求,杏花村镇统筹联建单位资源,在杏花园等小区广场更新置换一批室外健身器材,涵盖乒乓球台、羽毛球网、扭腰机等多种类型,切实填补社区健身设施缺口,满足居民就近健身的需求。下一步,杏花村镇党委将持续深化党建联建机制,进一步整合多方资源,凝聚共建合力,推动更多惠民举措落地见效,努力让每一位群众都成为美好生活的参与者、创造者与共享者。

九九重阳,金风送爽,10月26日,吕梁市体育场内人声鼎沸,暖意融融,一场别开生面的“欢度重阳节,太极展风采”公益展演活动在此举行。此次活动由吕梁市太极拳协会精心主办,吸引了吕梁市城区十五个辅导站的360余名中老年太极拳爱好者齐聚一堂。他们以刚柔相济的太极招式,演绎着传统文化的独特魅力,用昂扬向上的精神风貌,传递着敬老爱老的时代温情。

重阳节,承载着中华民族尊老敬老的深厚文化底蕴,而太极拳作为国家级非物质文化遗产,其“刚柔相济、动静相合”的特点,与重阳节“天人合一”的哲学思想高度契合。此次公益展演活动以太极拳为文化载体,年龄跨度从34岁至83岁,既是对传统美德的传承与弘扬,也是对全民健身理念的积极推广,为老年人的精神文化生活注入了蓬勃生机。

上午8时50分,展演在热烈的氛围中正式拉开帷幕。首先登场的是由324名太极拳爱好者组成的庞大方阵,他们身着飘逸的太极服,在悠扬的乐曲声中,起势、云手、收势,二十四式太极拳动作整齐划一、行云流水。老同志们精神抖擞,一招一式间尽显深厚功力,赢得了现场观众的阵阵掌声。

紧接着,杨氏二十二式精要套路惊艳亮相。“二十二式凝精华,杨氏太极展风采”,表演者们刚柔相济,开合有度,将传统太极的匠心与韵味诠释得淋漓尽致,让观众仿佛置身于太极的奇妙世界之中。

随后,太极功夫扇登场。“扇舞太极风满堂,开合之间气轩扬!”表演者们手持太极扇,扇影翻飞间,飒爽的身姿与太极的韵律完美融合,令观众回味无穷。

国套竞技队员带来的四十二式太极拳和四十二式太极剑,更是将太极别样的力量与美感展现得淋漓尽致。“四十二式太极拳,招招规范见真谛。”表演者们沉稳中透着灵动,每一个动作都蕴含着太极的深邃内涵。“四十二式太极剑,剑光流转,人剑合一,势如破竹!”表演者们刚劲中彰显气魄,剑法如行云流水,让人叹为观止。

展演尾声,一曲《全民健身跳起来》将活动推向了高潮,让大家从太极的“静”与“缓”中切换到青春的“动”与“美”,共同感受全民健身的蓬勃朝气。

岁岁重阳,今又重阳。参与活动的老人们纷纷表示,这样的活动既锻炼了身体又结识了朋友,更感到了社会的关爱。83岁的参与者李桂珍阿姨激动地说:“重阳节是我们老年人的节日,今天能够参加这个活动,我非常高兴,非常荣幸。太极拳给我带来了健康,带来了欢乐,所以,我热爱太极拳。”

夕阳无限好,人间重晚情。在这个尊老敬老的传统节日里,太极拳爱好者们用行云流水般的动作,诠释着对生活的热爱,对健康的追求。这场太极盛宴不仅展现了老年人的风采,更传递了积极向上的生活态度,为构建老年友好型社会贡献了力量。吕梁太极拳协会主席成学静表示,今后将不断创新活动形式,扩大参与范围,让更多的老年人享受到体育健身带来的快乐,同时,也将进一步加强太极拳的普及推广工作,让这一传统文化瑰宝在新时代焕发新的生机。

## 一招一式尽显传统文化魅力

——市太极拳协会公益展演活动侧记

□ 本报记者 康桂芳

