

# 牡丹晚报中老年俱乐部 2020年会员火热报名中

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 刘 锦)“我们老两口是咱俱乐部的老会员了,今年继续报名。”1月14日一早,家住帝都花园的退休干部陈宗宝和老伴来到牡丹晚报中老年俱乐部办公室,交会费、填报名表。连日来,多名退休老人纷纷前来报名。

今年78岁的陈宗宝老人性格开朗,身体健康。以前上班时就喜欢看书、读报、写作,这个好习惯坚持至今,他撰写的商流、物流方面的论文多次被国家级、省级杂志刊发。退休后,孩子们都家成业就,老两口生活安逸祥和。

平时陈宗宝老人喜欢在公园慢跑、打乒乓球。除了运动以外,他最喜欢的就是写作,基本保持每天写一篇七言律诗的习惯。“对气候、环境、时政、身边的人、经历的事所感所想都用写诗的形式记录下来,特别是家人过生日,过年过节,除了发红包我还要送上给他们写的诗,精神祝福加物质祝福都有了。”陈宗宝老人乐呵呵地说,他和老伴一直是牡丹晚报的忠实读者,自牡丹晚报创刊起就一直订报读报,他也经常将自己的作品投稿到牡丹晚报。这次来报名,他还提出了一个小小的请求,希望能成为俱乐部的特约通讯员,可以在每次参加活动后,写一篇自己的所感所想。中老年俱乐部相关负责人对于陈宗宝老人



陈宗宝向记者展示其发表的作品

的做法,给予肯定和支持,同时也欢迎其他有兴趣、有想法的中老年朋友毛遂自荐,加入这个大家庭。

2015年6月27日,牡丹晚报中老年俱乐部成立。成立至今,牡丹晚报中老年俱乐部相继成功开展了健康养生公益讲座、快乐骑行、歌舞戏曲联谊、走进名企参观交流、健康养生旅游等百余次大型公益活动,在市民中产生较大反响,收到良好的社会效果,至今已有会员3000多名。

2020年,牡丹晚报中老年俱乐部将组织更多的户外活动、公益讲座、旅游体验等活动,同时,将成立广场舞、腰鼓队、旗袍队、骑行团、戏曲票友会、老年公

益团等社会团体,为中老年朋友提供更多活动方式、活动舞台,更好地为中老年朋友服务,使中老年朋友能够做到“老有所学、老有所乐、老有所为”。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”牡丹晚报老年俱乐部希望更多的中老年朋友加入,与更多的中老年朋友相识、相知、相交;通过参加老年俱乐部组织的活动,丰富自己的老年生活,做一名快乐老人!

牡丹晚报中老年俱乐部也欢迎有爱心的企业和个人,以及有志于中老年事业的企业和个人参与进来,共同营造爱老、敬老的社会氛围,实现“老有所依、老有所养、老有所乐”。

## 自我调整心态,丰富退休生活

□皇甫天祥

2019年1月,组织上发文批准我退休了,看着免职文件,我思绪万千。作为在政府机关工作了四十多年的自己,一下子没有了主心骨,退休后干什么?自问自答很长时间没有明确答案。经过深思熟虑,我决定必须干好几件事,安排好自己的退休生活。就这样,我开始了第一年丰富多彩的退休生活。

退休后正赶上中宣部“学习强国”上网运行,接到所在党支部通知后,我立即下载到手机上,开始了退休后繁忙的网上学习活动。为节省白天时间,我坚持晚上零点以后开始学习,对“学习强国”里的栏目逐一答题,做到不漏题不漏项,特别是挑战答题栏目经常是连续答对30—40道题。由于自己的坚持,一年来天天不间断学习,积分数量明显提升,截至2020年1月1日,我的学习强国总积分为15020分,一直名列所在单位(共133人)第13名。通过学习强国既增长了知识,又丰富了退休生活,何乐而不为呢?

我参过军,在部队养成锻炼身体的习惯,并一直坚持了下来。特别是退休后,有了足够的时间进行锻炼身体,并通过网络了解到跑步不仅能锻炼身体,而且还可以捐步做公益,自己更加坚定了跑步健身的决心。据一年来统计,我坚持平均每天走2万步以上,每天傍晚6点左右分别向运动捐步和支付宝捐步两个平台进行捐步,每天公益单位根据所捐步数配捐现金1至4元左右。这样仅据2019年

统计,我通过捐步共配捐现金近1000元,在一定程度上支持和帮助了贫困地区的教育事业和身患重病的儿童。虽然配捐资金不多,但是礼轻情义重,自己也算是为公益事业尽了一点微薄之力。

退休后做的第三件事,就是利用企业的边角地块和家乡老家基地开办自己的小菜园。种菜原本辛劳而琐碎,掘地、锄地、栽种、除草、浇水、施肥、搭架……需要力气、需要流汗、需要时常关注、需要时刻管理,更主要的需要有爱土地、爱生活之心。我由种菜门外汉到有些经验过程是漫长的,付出了大量心血和辛苦的劳作。总之,通过自己的不懈努力,我的小菜园品种越来越多,产量越来越高,收获也越来越大。特别是去年秋季种的400多棵大白菜已经获得空前大丰收,四邻八家都吃到了我种的大白菜,由于自己种的菜不上化肥和农药,是名副其实的绿色蔬菜,受到大家一致赞扬。种菜虽辛苦,心里却总是甜甜的。

我的退休生活已经过去整整一年了,这一年来通过“学习强国”坚持学习、健身做公益和开办小菜园,极大地丰富了我的退休生活。退休不退志,我将继续做好更多对社会有益的事情,只争朝夕,不负韶华,让自己的退休生活更加丰富多彩!

会员园地

# 新年纳福

即日起,报名参加牡丹晚报中老年俱乐部可领春联啦!

凡是报名加入2020年度中老年俱乐部的会员朋友,即日起可免费领取对联两套,先到先得,送完为止。本次活动感谢菏泽万达广场(菏泽天安建信集团)、菏泽富力城、菏泽恒大绿洲友情赞助。

领取地点:菏泽市永昌路289号夏威夷大厦9楼牡丹晚报909室 咨询电话:13533031111