

被需要 不易老

活到老 走到老

姓名 王增光
年龄 69岁



一个背包、一把手杖、一次旅行、一种体验。不管是青翠欲滴的春季，还是艳阳高照的夏天，抑或满眼收获的秋日，还是白雪皑皑的隆冬，他对每一次徒步之旅都有不同的感受，他叫王增光，今年69岁，自从某机关单位退休后，就爱上了“徒步”生活。“不安分”的他像个年轻人一样背上行囊，四处徒步，享受人生。

王增光在株洲的徒步圈有一个外号——“虎哥”。别看“虎哥”已近七旬的年纪，但是走起路来可是腰不酸，背不驼，精气神看上去比年轻人还足。“虎哥”第一次和朋友参加徒步旅行，是在刚退休的时候，一帮人坐大巴去了外地的一个风景区，“第一次徒步的经历真是让我一辈子都忘不了，明明身体很累，累到就想一屁股坐下，但是稍微坚持几步后又能走很远。

这次以后，徒步就变成了“虎哥”最大的兴趣爱好。徒步的这九年里，“虎哥”去过的地方比过去几十年还多，他和全国各地的徒步者一起走过了甘肃敦煌、徽杭古道、武功山、仙霞古道等地。

在“虎哥”看来，不需要什么复杂的器材，不受地域限制，能和旅游很结合的徒步旅行，是一种非常适合老年人的运动。“我每一次参加完徒步活动后，不仅仅可以得到探险般的惊喜和战胜困难后的满足，还能够认识非常多志同道合的朋友，真的非常开心。”“虎哥”说的徒步伙伴来自各行各业，有些是公务员，有些是医务工作者，有些是老板，退休以后他们都先后爱上了徒步运动。

除了爱好徒步，“虎哥”还是晚报志愿者协会、株洲蓝天救援队的成员，坚持参加了7届徒步湘江环保毅行活动。他也会和团队成员一起进社区、进校园，为大家普及急救知识。

今年开始，“虎哥”又参加了一个线上组织的公益活动，把徒步行走超过一万步的步数换成一定金额的人民币捐献给公益项目。5000步可兑换1元公益基金或者等额的物质。而兑换来的钱累计起来可以为贫困山区的儿童送去鸡蛋、牛奶；为孤独症孩子抢得黄金康复期；为适龄儿童制作环保教材等。

“虎哥”说，有些老人退休之后就闷在家里，要不就是打麻将、看电视打发时间。我觉得那样的生活很无聊，也没有意义。我选择走出家门，和相熟的朋友一起徒步，看看山、看看水、做做公益，日子过得特别充实，心情也不一样，而且身体是越锻炼越健康，老年人就得不老，你越不老，就感觉自己真的不老。

(木云)

公益路 不停歇

姓名 彭泽良
年龄 80岁

今年80岁的彭泽良是个老志愿者，退休后在公益路上走了16年，先后被评为湖南省优秀志愿者、株洲市“助力‘十三五’添彩新株洲”百名优秀离退休干部投身公益先进个人、株洲市优秀文化市场义务监督员，“只要身体允许，我会一直走下去。”

放过牛、割过草、扛过枪、打过仗，从市物价局退休后，彭泽良寻思着自己生活有保障，何不做什么回馈党和人民。无论是送清凉给环卫工人、送生活用品给流浪者，还是上门看望独居老人、劝阻未成年人进入网吧，在别人看来都是“小事”甚至是“闲事”，但老人从退休就开始干，哪怕是曾患脑梗、心梗，但老人做起公益来似乎比年轻人更加卖力和投入。

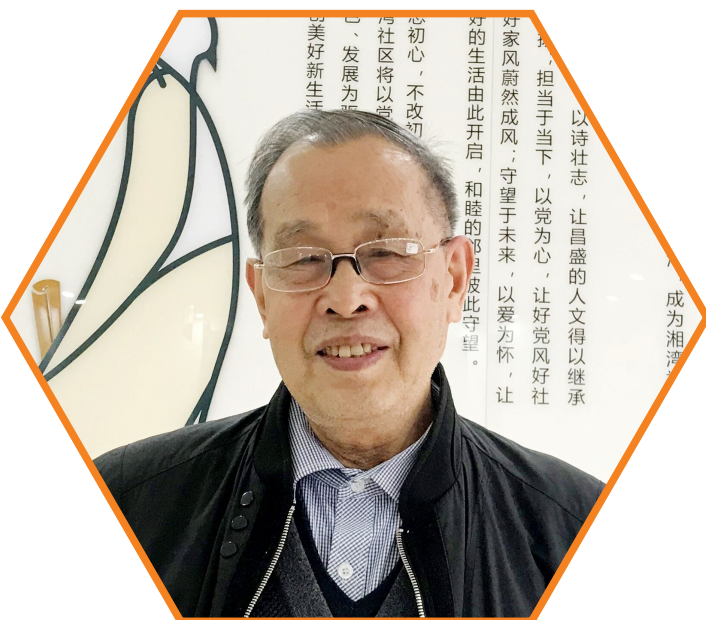
2016年，荷塘区石子头社区引进了专业社工组织，彭泽良参加了几次专业的公益慈善活动后，他提出成立一个爱心协会的想法，得到了社区和大同社工的帮助。2017年3月30日，石子头社区召开的微尘爱心志愿者协会成立大会上，聘请彭泽良为微尘爱心协会名誉会长。

微尘爱心志愿者协会成立时间虽然不长，但协会已组织多次爱心活动。协会成立刚几天，八旬老人陈爷爷摔伤骨折，彭泽良和志愿者们不仅接力照顾，还开展了一次募捐。微尘爱心志愿者协会踏踏实实做事的风格，也吸引了不少居民。从最开始的2位成员，在短短一个月时间，已发展为50余人。彭泽良说，为了更好地与志愿者们沟通，他还特意学习了怎样使用微信，组建协会微信群。“群里有些人是专业社工，给了我很多建议。”成立协会至今，彭泽良思考最多的，就是如何把协会运作下去，甚至成为全市性的公益组织。

2017年11月，彭泽良又组织社区居民，以服务老年人中心成立了石子头社区微尘爱心会乐队。乐队包含了五个组：歌唱组、摄影组、书画组、健身舞蹈组、柔力球组等。目前开展活动共40余场次，推动社区老年人的晚年生活更加丰富多彩。

如今，这位八旬老人搬到了天元区湘湾社区，也将他的践行志愿服务的精神一并带了过来。目前，他正和社区干部们一起筹备组建一个志愿者协会。“已经发展了近30名志愿者，我们的队伍还在不断扩大。”彭泽良说：“我们采取边筹边建举行活动的模式。4月份成功举办了文明养犬活动和便民服务进社区等活动，受到居民的喜爱。”

(刘白)



义务修剪 坚持10余年

姓名 柳绍蕴
年龄 87岁



“这里就是我们自己的家和花园，打理好了，自己心里舒服嘛！”家住保利怡沁园的柳绍蕴今年87岁了，她经常一手提着园艺剪刀，一手拖着锄头从家里出来，在小区的绿化带里改良土壤，义务为花木修枝，将落叶清扫干净，这一举动，她坚持了十多年。

这片绿化带面积仅百余平方米，却是小区居民休闲的“氧吧”，平日里，老人、小孩都爱在这里遮阳、躲

雨、玩耍和聊天。柳奶奶说，她1998年搬入小区时，原本有着一位园艺工人，但后来因为各种原因，小区里的园艺便被“遗忘”了，无人打理。柳奶奶便自己开始给绿化带栽苗、培土，十多年的时间，当年不足成人膝盖高的柚子树长成了数米高的大树，矮一点的杜鹃花在春日里盛放，桂花树也会在夏夜里为居民们带来芬芳，而柳奶奶则经常为树木修枝整形，保持着绿化带“花园般”的视觉美感，她说，自己每天都要来花园待一阵走几圈，一为休闲，二来则是关心自己精心打理的树木，“看着它们长势好，我心里很有成就感。”

看着柳奶奶热心的举动，小区里年过七旬的刘文标、袁星亮和汤碧环也加入了修枝的队伍，通常，力气大一些的刘爷爷会帮忙翻土、提肥料，袁奶奶则将低矮的灌木丛修剪齐整，保持美观的同时，也让植物有更好的生长，最年轻的汤碧环则登上梯架，为柚子树和桂花树修枝。

如今，柳奶奶她告诉记者，打理花园十余年，她最高兴的是莫过于看着植物们生长茂盛，自己和居民能在此提高自己的生活质量，她说：“现在我年龄大了，希望手里的这把爱绿护绿的剪刀能传承下去，让我们这个老小区里也能鸟语花香、邻里和睦。”这些老年人无私的举动感染了许多人，越来越多的居民也时不时帮着老人们打理花园，社区志愿者也会定期来此开展爱绿护绿活动。

(凌晨)

发挥余热 心满意足

姓名 黄敦书
年龄 79岁



79岁的黄敦书，如今是芦淞区沿河社区居务监督委员会的主任，这个职务是纯义务的，退休后，他从党员志愿者做起，一直为社区的党建、居委会大小事务发挥自己的余热。

1997年，黄敦书办理了退休。“以为退休是一个大坎儿，心里会‘忽悠’一下”，然而到了这个时候，黄敦书发现什么都没有，“退休后，发现社区里许多事物，我都可以帮忙。”黄敦书说，退休后，社区刚好想要招募一批老年志愿者，义务管理社区日常工作，或者为社区工作提建议。当时，因为有着多年的管理经验，黄敦书与其他几名退休的同事便报了名。

黄敦书很清楚社区的情况，他说，沿河社区是一个老社区，社区常住人口多以湖南省建设五公司的退休职工为主，60%是老年人，80岁以上空巢、孤寡老人有15人，属于老龄社区。当年，新任的社区主任曾江华是一个年轻的小伙子，对社区的党建、居务工作很有自己的想法，经常召集党员志愿者一起，开个碰头会，制定一些符合社区的特色服务。也就是在那几年，“180志愿服务”，“银发帮”志愿者服务队，低龄老人帮扶高龄老人等志愿服务相继推出。

2017年，黄敦书又多了一个“社区居务监督委员会主任”这一身份，他这样形容自己这个工作的性质——委员会一共有三个人，均是社区退休老党员，义务监督社区日常党务、党建工作和居务建设工作，监督社区工作人员是否存在“脸难看、事难办”的情况，是不是真的做到“为老百姓服务”。他们的工作方法很原始，通过“一问、二看、三查”来监督社区办事。”黄敦书说，平日里，他们会坐在社区附近，询问来社区办事的居民的情况，或者到社区里进行突击检查，看工作人员到岗情况、低保审核等居务工作情况等。“我们将突击检查的情况进行汇总会，一季度开一次会，将问题交给社区，并总结经验教训。”

有了老党员的监督，如今的沿河社区大不一样。黄敦书说，如今小区院子里，老人们闲适的坐在院子里闲聊，孩子们快乐的玩耍，颇有一种“世外桃源”的悠然之感，79岁的他，“余热”仍在高点，他心里很满足。

(夏天)

走出“小家” 快乐“大家”

姓名 谭义
年龄 63岁



2014年谭义搬到滨江社区居住，自从企业退休后，经常在家里看书打发时间，很少出门。“不出门会跟不上时代，还会对身体不好。”家人常劝她出门走走，但她没当回事。直到视力下降，体检还查出了一些健康问题，谭义才决定放下书试试。

2018年6月的一天，谭义走出家门，来到滨江社区参加了一个会议。

“原来社区工作面临困难，身边需要关心照顾的群体很多。”会后，谭义被深深触动了，觉得自己应该为社区出点力，帮助一下社区。

滨江社区是天元区最早建立的社区之一，由20个居民小区组成，也是一个无物业管理小区最多的老旧小区，80岁至89岁的老年人有206人，还有在册失独家庭12户、低保户59户、残疾人100多名。

谭义找到居委会负责人，提议开设唱歌班、剪纸班，丰富社区老年人生活。

“选居民喜欢的，花钱又少的。”谭义最先尝试开办唱歌班。在居委会支持下，每周一，居委会活动室成为社区老年人的聚会场所，谭义被推选为班长。

剪纸班刚成立时，只有28名老人报名；唱歌班人气很旺，目前参与人数有80多人。剪纸班曾出现人数下滑趋势，但谭义没有放弃，坚持开班上课。

功夫不负有心人，唱歌班受邀参加文艺汇演的次数多了起来。剪纸班在社区活动中也活跃起来，还在

其他社区展出了上百幅作品。

或许是谭义的热心感染了社区其他人，社区志愿者多了，关爱老年人、失独家庭、低保户、残疾人的居民多了，邻里间互助的氛围也浓了。易婷说，她们中，有的作为一名普通党员，积极发挥党员先锋模范作用；有的作为一名志愿者，只要社区有活动，她都会克服困难积极参与，志愿服务，无私奉献。

(易婷 赵帅帅)