

九旬老英雄：九年资助14个贫困学生

星报讯(余亚明 刘亚萍 张婷 记者 沈娟娟) “我每天都扫,就怕地上的烟头和瓜果皮伤着老人孩子。”记者在合肥市丁香社区汽修厂小区见到张翻身时,他正在打扫小区里的健身小广场,这五年来,他扫坏了4把扫帚。而让人不敢相信的是,眼前的这位老人已经90岁了,年轻时还参加过抗美援朝、抗日战争,有数不清的军功章。

“我7岁就去给地主家当苦力,日本鬼子进村烧杀抢掠,我的两个家人也被怀疑成八路被杀死在街头,后来我加入了八路军。”张翻身自己不识字,只记得自己姓张,指导员给他起了这个名字。

张翻身是一位爱好体育的老人,最喜欢门球和长跑,1984年开始参加体育比赛,门球、万米长跑荣获第一名4次,第二名5次,优秀裁判10次,2002年参加过第五届老将田径锦标赛4×100米接力,还获得了老年组冠军,第十二届亚洲田径锦标赛获季军。早在2008年奥运会期间,老人还是一名火炬手。

1969年,张翻身到合肥汽车修理厂工作,还创下了“一个月修理一百台汽车”的记录,两次评为“学雷锋积极分子”。

“我年轻的时候每天都跑步,从家跑到骆岗机场,有一次还碰到流氓欺负小姑娘,我直接护住了小姑娘,打跑了流氓,那个时候身体好。”张翻身说着这件事的时候,眼里还闪着兴奋的光,也正是因为老人的见义勇为,他1975年还获得了合肥市第二届十佳人物。

在生活中,张翻身确实是一位热心肠的英雄老人,在九年的时间里,他资助了14个贫困学生;虽然现在已90岁高龄,但他还是每天坚持打扫小区,“做好事要一直坚持,为大家服务,心里也甜甜的。”

张翻身还向记者分享了自己养生的“六大宗旨”:心态平衡、个性开朗、合理膳食、坚持锻炼、多做好事、广交朋友,“我好几次在路上昏过去都是路人救了我,所以我真的要感谢这些好心人,我现在身体不好,冠心病、高血压还有哮喘,但只要我能坚持我一定努力做好事。”

侍奉妻子的养母
照顾邻居单亲妈妈

六旬老人是个“热心肠”

星报讯(胡蕾 记者 沈娟娟) 尽心侍奉妻子的养母,关心住在隔壁的单亲妈妈,帮助邻居提重物……在合肥市滨湖明珠小区,有一位大家口中的“热心肠”,对细枝末节的事情特别关心,他就是今年已经67岁的王正泉。

王正泉的父母早逝,这成了他心里深深的遗憾,但他却几年如一日地对妻子的养母尽心侍奉,成了邻里之间广受称赞的好榜样。

2011年7月,老人在小区散步时不慎摔倒,导致腿部摔断并进行了股骨头置换手术,由于老人家已经90岁高龄,术后调理和恢复的难度十分大,在王正泉与妻子无微不至的悉心照顾下,老人家半年后就可以独立行走了。然而,2013年11月,老人又一次病倒卧床不起,大小便都在床上,生活不能自理。

“她养育了我的妻子,就是我的亲妈,我要尽力满足她的心愿。”在老人卧床期间,王正泉丝毫不嫌弃并妥善照料,吃穿用度面面俱到,还想着法子哄老人开心。去年老人安详离世,王正泉忙里忙外处理后事,知行合一始终恪守孝道。

王正泉说,其实自己骨子里还是老一辈的传统思想,做人要爱国爱家从善。俗话说“远亲不如近邻”,一次偶然的机会,王正泉得知邻居小李是一位单亲妈妈,既要上班又要照顾年幼的孩子,只有母亲稍微能帮衬一点,生活十分不易。

在此后的生活中,王正泉便经常力所能及地给予她们帮助。2015年的一天,由于邻居小李关阀失误导致家中浸满了水,王正泉看到后二话不说拿桶接水,最终帮助解决困境。另一次,小李不慎被掉落的花盆砸伤,王正泉知道情况后,立刻连夜开车将小李送到了医院包扎伤口。邻里之间,他从来没计较得失,能帮则帮,想法十分纯粹简单。

看到女同志提重物,便会主动上前去帮着拎;开车遇到行人从来都主动小心避让……在一些细枝末节的生活小事里,王正泉都发挥着乐于助人的精神品质。退休后的他还身体力行地积极参与社区建设、响应社区号召、参与社区活动,他不但担任老年大学葫芦丝班级的班长、参与各类文艺演出,而且在义务捡垃圾、爱心送腊八粥等公益性活动中,也能经常看到他的身影。

7名老党员“组团”义务宣讲

星报讯(崔晓林 记者 沈娟娟) 最近,合肥滨湖世纪社区的7名老党员有了一个新的身份:“圆梦”百姓宣讲团的首批成员,他们都是一群六七十岁的老人,希望能将重大政策、感人事迹、社会主义核心价值观等传递到基层。

“我之前是一名老师,退休后没有闲下来,一直在免费教老年人和孩子学书法。”今年已经73岁的袁秉辛还是第一次站上这么大的宣讲舞台,为了让宣讲效果更好,他将稿件修改了3次,还进行了相当长时间的准备。

袁秉辛告诉记者,从几年前开始,他就积极参与社区的志愿服务,“一听说有百姓宣讲团,我立刻就报名参加了。”

今年65岁的张明珠也是宣讲团的一员,几年来,她收集了15000多件衣服捐往云南,还对困难孩子捐资助学,带动更多的人奉献爱心,“宣讲团可以宣传身边的好人好事,让更多的人知道,号召大家都学习身边的先锋模范。”

记者了解到,包括袁秉辛和张明珠在内的7名老党员成为合肥滨湖世纪社区“圆梦”百姓宣讲团的首批成员,他们经个人自愿申请、党员群众推荐、社区党委审核后,将采取形式多样、群众喜闻乐见的宣讲形式,为大家讲政策、说故事、树典型。

“每月开展一次集中宣讲,随时随地开展常态化宣讲,还会根据宣讲内容,编排群众喜闻乐见的歌曲、舞蹈、话剧等。”合肥市滨湖世纪社区相关负责人说,希望这个宣讲团队伍能不断壮大,特别是吸收更多的年轻血液参与其中。

时髦大爷轻松玩转瑜伽操

还擅长瑜伽操和广场舞结合的“舞韵瑜伽”



在合肥市美虹社区,有一位“洋气”的大爷,不仅能轻松玩转瑜伽操,还擅长将瑜伽操和广场舞结合的“舞韵瑜伽”,他就是65岁的王小平。前不久,他和队员们的表演还在安徽省老年文化艺术节上“惊艳”了一把。

■ 徐萍 孙雨静
记者 马冰璐 文/图

时光倒退到4年前,王小平还和其他大爷一样,以打篮球、慢走作为锻炼方式,“一次晨练时,我看到‘瑜伽达人’岳景霞带着一群女同胞在练习由她自创的瑜伽操。”感兴趣的他随即上前拜师学艺,“当时和我一起学艺的还有另外三四个男同志,但长期坚持下来的只有我这一根‘独苗’。”

一转眼4年时间过去了,王大爷的瑜伽操功底越来越深厚,不但高难动作难不倒他,而且他还从菜鸟队员“跻身”为美虹社区瑜伽操队的领队,“一套瑜伽操,共计60多个动作,涵盖了多个高难度的瑜伽动作。”他说,一套操做下来得半个小时,“做完汗如雨下,但整个人都

会觉得十分轻松清爽。”

两年前的起,王大爷还被选为美虹社区瑜伽操表演队的队员,而且是唯一一位男队员,“刚开始时,我还有些打退堂鼓。”他说,自己一个大老爷们,在舞台上表演瑜伽操,容易招惹笑话,“后来,在岳老师的鼓励下,我鼓起勇气走上舞台。”

如今,他在舞台上已经驾轻就熟,“今年三四月份,表演队的队长还发挥奇思妙想,将瑜伽操和广场舞结合,编排出了一套‘舞韵瑜伽’,整套动作十分柔软优美。”王大爷说,凭着这套“舞韵瑜伽”,他和队员们还在安徽省老年文化艺术节上“惊艳”了一把,“受到了评委和观众们的一致好评。”

“奶奶志愿服务队”给居民树榜样

星报讯(张瑾然 张婷 记者 沈娟娟) 在合肥市分路口社区的元一柏庄小区,住在这里的人都知道有一支“奶奶级”志愿服务队,年龄最小的65岁,最大的已经80多岁,大约有20人左右,本该安享晚年的年纪,他们却在社区里自发组织志愿活动,奉献自己的一份爱心。

“我们都是老人,在家也没有什么事情,除了带孙子,剩下的时间就爱给大家帮忙,大家都是自发性的。”今年65岁的胡秀英是这个志愿服务队里的“年轻派”,每周她都会参加两次老年志愿队的会议,安排分组活动,每次大约活动一个多小时。

4个人一组,或打扫卫生,或活动协助,或宣传文明养犬,或劝导不文明行为,这些老年人各有分工,每天忙得不亦乐乎。不过,有时候他们也会遭遇一些窝心事,比如有的车经过小区道路时,车主随手将垃圾扔出窗外,

“我们去劝导还有很多人不理解,直接摇起车窗就走了。”

记者了解到,这个老年服务队一共有20人,年龄最大的已经80多岁,面对有些人的不理解,他们只是笑笑:“我们不在乎这些,就想着要以身作则,用自己的实际行动来感染和感动年轻人,告诉他们只要人人都献出一点爱,社区才会有更好的明天。”

除了志愿服务外,这些成员还会聚在一起做手工或者兼职,也会各自从家里带一些自己喜欢的“宝贝”和大家分享故事,聊聊天说说笑,就像是大家庭一样,氛围特别好。

如今,在这支老年志愿队的影响下,社区的卫生和秩序都得到了很好的维护,老人们的家人和邻居有时候也会志愿加入到队伍中来,“我们还计划准备在节假日去幼儿园,带小朋友一起打扫校园,一起贴窗花等。”