

在力所能及范围内活跃精神生活,人老了千万别混吃等死——

我们是一群热爱音乐的“80后”

上午9点,和平区南市街大都会社区老年日间照料中心,歌声从屋里飘出来。

“雁南飞,雁南飞,雁叫声声心欲碎……”弹钢琴的是83岁的张华,她身边站着三位八旬老奶奶,人手一份歌谱,正对着谱子合唱。唱完一遍,张华回过头说:“这些日子天天练,今天总算顺了。”

这个合唱小组一共四人,平均年龄超过80岁。85岁的刘木莲最大,其次是84岁的刘春香、83岁的张华,还有81岁的张玉兰。四人因共同的爱好凑到了一起。

张华退休前是天津第九中学的音乐老师,上世纪八十年代曾是天津海河合唱团成员。今年春节,她想起当年同团的刘春香,又拉上刘木莲和张玉兰,组成了这个小组。场地是日间照料中心的一间活动室,一架旧钢琴,每周一上午归她们用。

“丰富生活,跟钱多钱少没关系。



别在家混吃等死,在力所能及的范围内活跃精神生活。”张华负责钢琴伴奏和指挥,排练时她不时停下来纠正某个音的强弱。她说,合唱一定要丢掉自我,磨掉个性,每个人首先要做的就是“合”。她对这个小队很满意:“我们平均年龄虽超80岁,但心态一点也不老。”

刘木莲说自己是“喜欢文艺的纺织工人”,年轻时是企业文艺骨干。张

玉兰也是企业文艺出身,她特别满意小组的氛围:“有些合唱团关系复杂,这里就像一张白纸,简单纯粹。”刘春香话不多,但每次排练都准时到,她说参加合唱团让她“有事可干”,看到有些老人整天玩手机,她觉得那样不健康。“音乐让心里踏实,有时候排练完特别兴奋,总想着下一回怎么唱得更好。”

排练中途来了个“蹭课”的李桂

兰,她是南市街夕阳红合唱团的女中音,听说这里有支“80后”小组,特意来学习。“要有终身学习的愿望和能力。”张华让她站到一边跟着唱。

几个人翻出《我爱你中国》《夕阳红》《鸿雁》等歌谱,一首接一首演绎。钢琴声起,她们就站好,眼睛盯着谱子,嘴一张一合。唱到高音时,张华抬手示意收一点。没有人说话,只有歌声和琴声。

谈及合唱带来的益处,老人们笑着说:“我们是热爱音乐的‘80后’,音乐为银发岁月注入活力,让晚年生活永远热烈闪光。”刘木莲开玩笑说,自己状态比年轻人还好,“吃嘛嘛香、睡觉甜”。

快11点了,排练结束。张华合上琴盖,几个人把歌谱收进布袋。有人问下周唱什么,张华说再练《鸿雁》。四人慢慢往外走,阳光照在走廊上,她们聊着刚才哪个音没唱准,笑着约好下周再见。 文/摄影 记者 付殿贵

河北区总工会组织心理健康活动 “破冰”后说出了自己的憋屈事

近日,在河北区总工会组织下,振德里社区与金辰园社区联合开展了一场公益服务活动。30余名企业职工、外卖骑手、快递小哥围坐在一起,在交流中释放压力、放松心情。

“破冰”游戏很快打破了陌生人之间的拘谨。有人第一次说出“昨天被投诉了,心里一直憋得慌”,也有人分享“连续加班后,看谁都像坏人”。专业讲师没有讲大道理,而是带着大家明心正念、情景模拟,学习如何应对职场冲突,还现场教大家几种情绪急救小技巧。

活动还把“心理疏导”和“法治维权”结合起来。工会工作人员现场讲解劳动保障和纠纷化解渠道。“不光教我们怎么调节情绪,还告诉我们遇到欠薪、工伤该找谁、怎么办。”一位企业职工在活动后说。

一位外卖骑手临走时说:“以前忙于工作,觉得工会离我们挺远,今天发现,其实娘家人就在身边。” 文/摄影 记者 张晨



外卖骑手参加“破冰”游戏

“家门口”服务队走进养老活动中心 扎根社区小修小补 踢脚板“翘角”有人管

近日,红桥区东大街街道“家门口”便民服务队走进国和园小区老吾老活动中心,对室内松动、破损的踢脚板进行了细致修缮。这支便民服务队长期扎根社区,一直为居民提供各类小修小补服务。

随着春日气温回升,前往国和园小区老吾老活动中心下棋、聊天、参加活动的老人越来越多。可就在几天前,不

少老人进门时还得格外留神——活动中心内多块踢脚板已经松动、开裂,甚至翘起一角。“尤其那几块松动的,”正坐在靠墙椅子上看报的张叔摘下老花镜,指了指,“从这儿过,可得小心点,别被绊着。”

变化,始于一次细致的观察。不久前,“家门口”便民服务队的志愿者在活动中心开展便民服务时,听到老人们闲

聊中提起这件烦心事。一次搀扶老人起身时,志愿者又发现一块翘起的踢脚板存在安全隐患。“这问题得赶紧解决。”服务队队长陈永东当即表示。次日,几名志愿者便带着工具来到活动中心,沿着墙面逐块检查,用手轻轻晃动,将破损、松动的踢脚板一一做好标记,准备后续修缮。

修缮当天,“家门口”便民服务队的

志愿者弯着腰忙碌,拆下破损踢脚板、加固松动部位。经过一天的施工,原本斑驳破损、存在隐患的踢脚板焕然一新,变得更加牢固。“修得好,又结实又耐用,”王凤珍阿姨看着修缮后的踢脚板说,“服务队总是想着我们居民,经常来为我们修修补补!”一次及时修缮,让老人们心里更踏实了。

记者 董欣妍

宾西路23号院内装上新路灯 老人晚上出门再也不用摸黑了

“太好了!终于有路灯了!”近日,河西区友谊路街道宾西路23号院内,一盏盏新安装的路灯依次亮起。一位正要出门的居民站在灯下,仰头看着,脸上的笑意藏不住:“晚上出门再也不用摸黑了。”

此前,社区在民意收集过程中了解到,宾西路23号院路灯长期损坏,夜间公共区域缺少照明,给居民出行带来不便,也存在一定安全隐患。经

核实,该小区因历史遗留问题,产权单位不承担路灯维修责任,相关设施也未纳入路灯管理处统一管护,导致公共照明设施长期缺失,一到晚上院内就黑漆漆的。院里住了不少老人,天黑后大家出门都格外小心。有居民说,这路灯坏了很久。

宾西路社区网格员张瑜依托“宾宾有礼”议事协商机制,第一时间向街道

公共管理办发起“吹哨报到”,推动该问题纳入社区“微更新”改造重点项目。街道工作人员随即到现场实地勘察,全面摸排问题症结,并主动对接区城管委协调推进路灯安装事宜。街道公共管理科和区城管委工作人员多次来到院内查看现场,还与居民反复沟通。有人支持尽快安装路灯,有人担心后续电费问题,也有人对安装位置提出意见。社

区便一次次开会、一家家敲门,尽力把大家的想法汇总起来,推动形成共识。

经过街道统筹协调、部门联动和社区推进,4月初,宾西路23号院的路灯完成架设、通电并投入使用,困扰居民已久的照明问题得到解决。一盏盏亮起的路灯,照亮了小区夜晚,也让居民夜间出行更方便、更安心。 记者 付殿贵

防癌改变生活方式 这节课讲给少年听

本周是全国肿瘤防治宣传周,南开区王顶堤街道新时代文明实践所、王顶堤街园荫里社区新时代文明实践站近日联合天津市第六十三中学、天津市肿瘤医院,共同开展面向初中学生的肿瘤防治公益宣传课,通过科普宣传帮助学生增强健康意识,提升自我防护能力。

活动现场,来自天津市肿瘤医院的医护人员担任“健康讲师”,以适合青少年理解和接受的方式开展科普。结合青少年的生活习惯和成长特点,用通俗易懂的语言讲解肿瘤防治相关知识,重点围绕健康饮食、规律作息、适度运动、远离致癌物等内容,介绍日常生活中的健康防护方法,引导同学们认识到养成良好生活习惯的重要性。

“以前总觉得癌症离我们很远,今天才知道,好好吃饭、按时睡觉、坚持运动,就是在预防癌症。”参与活动的学生们表示,这次公益课让大家学到了很多实用健康知识,也认识到生活方式的重要性。

记者 史嵩



联手打造

惠民助老购物平台



 <p>伯镒小子无蔗糖 荞麦黑芝麻饼</p> <p>2.5kg (约50个)</p> <p>乐购价 ¥ 99</p>	 <p>泰城谷匠山药薏米豆沙</p> <p>245g/袋*8袋 (7天内开放一袋试吃)</p> <p>乐购价 ¥ 99</p>	 <p>博洋9号瓜超值组</p> <p>4kg</p> <p>乐购价 ¥ 79</p>	
 <p>赞漾非浓缩 还原石榴汁</p> <p>350ml/瓶*32瓶</p> <p>乐购价 ¥ 129</p>	 <p>衡水老白干67° 升级超值组</p> <p>500ml/瓶*18瓶 酒精度: 67%vol</p> <p>原价 298 限时价 268</p>	 <p>讲究松茸酱牛肉</p> <p>100g/袋*16袋 (7天内开放一袋试吃)</p> <p>乐购价 ¥ 199</p>	

订购咨询电话

23603393



商城活动扫码订购

更精彩 更优惠

时报乐购

严选品质好货

为您提供

更优质的商品 更贴心的服务

天津卫视 (101)	
12:00	12点报道
12:25	天气预报
12:35	剧场:五号特工组
18:30	天津新闻
18:57	天气预报
19:30	剧场:情满四合院
21:10	非你莫属
21:50	剧场:梅花红桃
23:05	天气预报
天视1套 (102)	
12:00	12点报道
13:30	乡村振兴怎么干
14:00	新闻这一刻
15:20	百姓问政
16:00	新闻这一刻
17:00	乡村振兴怎么干
17:30	新闻这一刻
18:30	天津新闻
18:57	都市报道60分
20:00	天津新闻
20:30	党的生活
21:00	直播京津冀
22:20	都市报道60分
23:21	新闻这一刻
天视2套 (103)	
14:56	剧场:初婚
17:40	缘来是你
18:20	老有才了
19:00	剧场:娘心
21:10	美人新记
天视3套 (104)	
14:00	剧场:狙击部队
17:30	剧场:我的小妹
19:00	剧场:烽火双雄
22:00	剧场:爱无悔
天视4套 (105)	
12:25	阳光剧场
15:30	爱情保卫战
17:10	我的选择
18:05	家居大变身
18:20	津津有味
18:53	消费者
20:00	赶大集
20:30	畅游八方
21:10	生活剧场
23:25	赶大集
23:55	消费者
00:55	电视剧场
天视5套 (106)	
12:55	旗开得胜
14:45	2025至2026赛季 欧洲女排联赛集锦
16:10	体育表演
18:00	旗开得胜
18:55	优游四海
19:30	CBA常规赛 浙江VS天津
22:00	斗地主冠军杯
天视6套 (107)	
12:00	二哥说事儿
12:55	法眼大律师
14:00	百医百顺
15:20	爱的选择
17:50	潮天津
18:00	番茄生活王
18:20	二哥说事儿
18:50	法治中国精编版
19:20	法眼大律师
21:00	二哥说事儿
21:30	潮天津
21:50	法治中国精编版
22:40	问律师
23:20	寰宇地理

明日电视	
天津卫视 (101)	
7:00	津晨播报
8:00	剧场
天视1套 (102)	
7:00	津晨播报
9:00	新闻这一刻
天视2套 (103)	
7:36	剧场:枪口
天视3套 (104)	
7:00	剧场:亲爱的孩子们
天视4套 (105)	
7:00	爱情保卫战
8:05	我的选择
10:35	财富+故事
11:15	消费者
天视5套 (106)	
6:55	早节目预告
7:00	one搏击周刊
9:10	2025至2026赛季 欧洲女排联赛集锦
11:50	天视体育新闻
天视6套 (107)	
7:00	寰宇地理
8:05	百医百顺
9:50	剧场
11:40	番茄生活王

(节目以实际播出为准)