

原本退休想锻炼 结果年龄“过了线”

不少老年朋友退休后喜欢上了运动健身,然而在健身房却遇到了被拒之门外的情况。

近日,有媒体报道,天津市民张女士和老伴今年都是70岁,年轻时就喜欢运动,室外运动受到天气因素的限制,他们就想在健身房办张卡,可以跳跳舞、游游泳。“我们去了好多地方,人家都说不行。”张女士说,主要是卡在“年龄”上了。绝大多数健身房对办卡会员有年龄限制,像她和老伴儿这样的老年人,虽然身体状况不错,但是一句“超龄限制”就将他们拒之门外。有媒体走访多家运动场馆发现,一些场馆对老年人设置年龄限制在60岁至70岁,有的甚至降至55

岁或50岁。

《河北日报》:近年来,随着生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多人开始注重运动锻炼,其中不乏“银发一族”。然而,一些运动场馆对老年人设置年龄限制,给老年人的健身热情泼了一盆冷水,也在一定程度上挫伤了他们追求健康生活的积极性。

运动场馆对老年人设限,有一定的现实考量。比如老年人运动能力往往有限,在健身过程中容易发生意外,存在安全隐患,运动场馆担心风险。然而,老年人享有与其他年龄段人群同等的运动权利,将他们拒之门外并不合情合理。尤其是在全民健身的背景下,老年人的体育运动需求更不应

该被忽视。

《每日新报》:对于健身场馆的“门槛限制”,老年人一方面理解经营者的初衷,另一方面也表示很无奈,特别是一些长期坚持体育锻炼的老年人,他们认为以年龄来评判身体状况并不合理。现在各大公园、社区里,随处可见爱运动的老年人风雨无阻,坚持锻炼。但是户外运动毕竟受天气影响大,很多老年体育爱好者,也希望能在更加舒适的环境中强身健体。

出于安全考虑拒绝老年人,看似说得通,未必做得对。在老龄化社会进程不断加快的当下,这体现的是适老化程度与老年人需求之间的落差。

西安网:如何让运动场馆

从“拒老”走向“适老”?一方面,运动场馆应摒弃“拒老”思维,进行适老化改造,完善应急救援措施,有效排除风险隐患。另一方面,有关部门应加快完善配套法规,逐步推行安全保障制度,引导各方为老年人提供更多的运动机会和资源,打造安全、便利的运动环境。

此外,还有一点也需要考虑,那就是老人的家属也应承担一定的风险责任,家属和经营者不妨签订风险责任书,一旦老人发生意外,既能让家属承担一定的责任风险,又能减少经营者的责任风险。同时,还可以通过出示体检报告、身体健康保证书,家属陪同等手段确保老年人的健身安全。

石家庄王银海:邢台林业局的退休干部郭镇忠,用15年绿化荒山的事迹非常感人。他不但在工作期间建设了5000亩林场,退休后还在家乡开发6000亩的荒山。这种以山为家,15年如一日的精神,值得大家学习。

石家庄韩秀菊:唐树钰《过好三关不生气》一文说到了我们老年人心坎儿上。退休,是人生一大转折。快节奏到此结束,悠闲快哉的生活从此开始。环境变了,观念也要与时俱进。我和老伴今年86岁,依然保持着乐观向上的精神状态。我俩每天早晨做保健操,闲暇时下象棋、打扑克,读书看报。忙忙碌碌没气生,快快乐乐过一生。

石家庄田守志:《别败给“刀子嘴豆腐心”》一文中,小娅在医院照顾婆婆无微不至。可住院期间,她却和婆婆的病友历数陈年旧事,说婆婆刻薄,让要强的婆婆非常尴尬。俗话说:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”一句温暖、鼓励和赞美的话语,可以让家庭更和谐,生活更美满。

石家庄申德明:我只知道关山月是著名画家,想不到他对爱情还那么执着。看了《关山月与李秋璜的爱情传奇》一文,被他们二位的故事深深感动。在我看来,关山月与李秋璜就是现代版的“梁山伯”与“祝英台”。两人凄美的爱情故事,给老年人的爱情保鲜提供了一条锦囊妙计。

石家庄王喜元:看了《调研基层党建助力县域发展》一文,作为老党员我很高兴。基层党组织是党员温馨的“家”,让银龄党员过好组织生活,及时聆听党的声音。省委老干部局召开的座谈会,抓“家”的建设,这个高招值得推广。

定州马啸宇:看了《征兵体检》一文,想起同学的一件趣事。这位同学对军营生活非常向往,初三那年就报名参加征兵。他长得比较瘦,怕体重不达标,在体检那天,早饭整整吃了一斤炒饼。由于吃得太急太快,他肚子不舒服,连着跑了两趟厕所。好在最终有惊无险,同学还是如愿以偿参军入伍了,这成了他一辈子的骄傲。

买报路上当雷锋

石家庄李玉林:最近,我到石家庄市翟营大街的一家邮局买报纸。当走到中山东路民心河东侧时,我看到一位老同志站立不稳,似乎要摔倒。我急忙过去扶住他,并询问他是不是有哪里不舒服,需不需要到医院看看。他说,心脏有点不舒服,需要缓一缓。

正巧,这位老同志的邻居也出来遛弯了,我们一起

把老同志扶到了便道旁边。我们提议把他送到不远处的医院看看。这位老同志说,都是老毛病了,吃了药歇会儿就好。

后来,这位老同志问我叫什么,家住哪里,想上门感谢。我连忙摆手拒绝说,这是举手之劳,遇到这样的事,大家都会伸出援手的。希望人人当雷锋,在别人需要帮助时,都能伸出援助之手。

孩子给我过生日

石家庄姬桂芳:最近,孩子们给我过了86岁生日。生日当天一大早,远在澳大利亚的孙女就打来微信视频,他们一家三口在电话里祝我生日快乐。儿子也从花店定了一大捧红彤彤的康乃馨。

送花是我们家的传统,每年母亲节、生日等节日,我都会收到孩子们送的鲜花。鲜花红彤彤的,映衬得日子又红火又有生机。



当天中午,我们一家9口到家附近的饭店,吃了丰盛的生日宴。饭桌上,我在欢快的生日歌中,吹灭蜡烛,许下了愿望。随后,爱好摄影的外孙女为我和孩子们拍摄了一张照片。

邻居帮我缴水费

石家庄施电华:我住在石家庄电三小区,半年前小区里安装了户外智能水表。最近,供水公司通知缴费,可用微信和支付宝。我手机安装了微信,平时缴纳暖气费和电费我都会操作。这次水费却让我发了愁,不管如何操作,一直都是成功不了。

后来,我找到邻居陈峰,他耐心地一步一步教我如何操作。一番操作后,他不但帮我缴纳了欠的水费,还预交了些费用,以备不时之需。邻居陈峰是个热心人,他暖心的帮助让我感动。我借贵报一角,对好邻居陈峰表示感谢。

写首村歌感党恩

石家庄郝金峰:我今年70岁,是灵寿县的退休干部,一直从事宣传工作。去年国庆节,我萌生了创作一首村歌的想法。战争年代,聂荣臻、贺龙等老一辈革命家在我们村中的一座四合院工作、生活了好几年。退休后,我想发挥特长,写一首歌纪念那段历史。经过几个月的构

思、修改,《麒麟院,咱锦绣好家园》终于完成了,我还邀请了河北省音乐家协会的何新文作曲,石家庄市一中的音乐老师演唱。现在,不少学校的老师在教学生们唱,就连村里的舞台都有歌舞队上台演唱。创作歌曲的初衷,是希望大家记住歌曲背后的红色历史,感党恩,跟党走。

贾占宝 义务讲解板栗种植知识

通讯员 李彬

春寒料峭、万物生发,正是板栗春剪好时节。近日,秦皇岛市青龙满族自治县祖山镇离退休干部党支部邀请贾占宝,为祖山镇牛心山村的栗民们讲解了板栗种植知识。

今年55岁的贾占宝是秦皇岛市青龙县三岔村的村民,他承包了1600棵板栗树,是当地的板栗种植大户。2013年,贾占宝先后到唐山、承德等地,学习板栗种植技术。2019年,贾占宝开始在快手平台直播,义务科普板栗种植知识。“我想让大家了解如何种植板

栗,让更多人靠着板栗富起来。”贾占宝说,此外,他还经常来到青龙的各个乡村,给栗农们讲解如何给板栗修枝、施肥等技巧。5年来,贾占宝开着车跑遍了青龙的所有乡村,义务进行了上百场讲座,为当地的板栗产业发展贡献了一份力量。

“要想板栗品质、产量好,抓大放小要记牢。”来到牛心山村板栗园后,贾占宝为栗农们讲解了板栗省力化管理、精准水肥、配方施肥等技术。他用通俗易懂、诙谐幽默的讲解方式赢得栗农们的阵阵掌声。此

外,贾占宝还解答了不同板栗品种管理、施肥等过程中存在的问题。讲解结束后,贾占宝还将自己的手机号告诉了栗农们,让他们有不懂的随时联系自己。

据了解,祖山镇离退休干部党支部成立于2012年9月,现有党员18人。

多年来,祖山镇离退休干部党支部积极引导全镇离退休干部充分发挥政治优势、经验优势、专业优势,为全面实现产业兴旺、生态宜居、乡风文明、生活富裕的新农村助力赋能。

组织培训

3月20日上午,石家庄市高新区举行养老服务人才队伍素质能力提升工程集中培训开班仪式。

本次培训邀请到石家庄市养老服务人才库专家,针对不同技能等级护理员,分类分级开展培训,采用理论讲解、视频学习等方式为学员们进行授课。培训内容涵盖了职业道德基本知识、职业守则、老年人护理基础知识等多个方面。(于晓伟)

反诈宣传

3月20日,石家庄市长安区长征街西社区联合区文明实践服

务总队和区机关后勤中心,开展老年人防范诈骗知识宣传活动。

活动现场,社区工作人员向老年朋友们讲解了常见的诈骗手段和应对指南。老人们纷纷表示:“现在电信诈骗手段层出不穷,这种活动非常适合老年人群。”

(刘丽丽)

爱心义诊

近日,石家庄市新华区宁安街道陆工大社区开展了一场义诊活动。

活动现场,医生为居民们检查口腔、量血糖、测血压……结合老年人的特点,医生提醒大家要科学饮食,注意刷牙的方式和方法。(田冲)