



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2025 年

12 月 10 日

星期三

乙巳年十月廿一

总第 3141 期

今日八版

新闻一句话

河北

■“十四五”期间,河北全省新增 104 家 A 级景区,培育 24 家旅游度假区,衡水湖、南湖·开滦成功晋级国家 5A 级景区,崇礼冰雪旅游度假区、北戴河度假区成为国家级旅游度假区。

■河北省国家级非遗项目达到 163 项,国家级非遗代表性传承人 188 名,均位居全国第五。

国内

■水利测雨雷达系统近日在三峡工程完成部署,这意味着三峡工程安全运行和长江防汛工作再添科技利器。

■中国互联网金融协会等七家协会提示,社会公众切勿参与虚拟货币、现实世界资产代币相关活动。

■“十四五”期间,国土绿化完成建设任务 5.49 亿亩,森林覆盖率超过 25%,为全球贡献了约四分之一的新增绿化面积。

■数据显示,今年以来,中国入境游强劲增长,北京、上海、成都等传统热门目的地入境游客量增幅均超 90%。

■今年前 11 个月,税务部门查处 1818 名包括明星网红在内的“双高”人员,查补税款 15.23 亿元。

■12 月 10 日至 13 日,受寒潮天气影响,我国大部地区自西向东气温将普遍下降 6 至 10℃。

■即日起至 2026 年雪季结束,铁路部门在京张高铁北京北至崇礼间各车站运行的 G 字头列车试点推出“雪具便利行”服务,旅客线上预约成功后可实现人和雪具随车同行。

■近日,1178 名缅甸妙瓦底地区的中国籍涉电诈犯罪嫌疑人被我国公安机关经泰国押解回国。

■湖北出台政策,提出县级以上人民政府应当满足特困老年人和经济困难失能老年人的集中照护需求,每个县(市、区)至少有一所兜底保障型养老机构。

国际

■法国博瓦勒动物园园长鲁道夫·德洛尔表示,新一对中国大熊猫计划于 2027 年落户法国博瓦勒动物园,合作期限为 10 年。

■近日,美国和乌克兰代表团结束在佛罗里达州举行的 3 天会谈,双方主要讨论了领土和安全保障问题。

■12 月 8 日,泰国军方及柬埔寨方面互指对方在边境地区发动攻击。泰国称将继续监控柬埔寨的军事行动,柬埔寨方面则表示泰方企图蓄意挑起冲突,未对泰军开火。

■近日,韩国总统秘书室室长姜勋植说,为期数月的青瓦台整修工作已完成,总统府预计在 12 月 25 日前后从龙山迁回青瓦台。

拓展“朋友圈” 解锁新生活

石家庄“悦己式”中老年俱乐部走红

本报记者 杜雅楠

“行走江湖,靠的就是这聪明才智与过人胆识。”“各位晚上好。欢迎来到花影庄园。”……12 月 6 日,在石家庄市开开华彩中老年俱乐部的休闲活动室内,几位老人在工作人员的带领下,正兴致勃勃地体验剧本杀。今年以来,石家庄市涌现了多家主打“悦己享老”的退休俱乐部,其灵活新颖的课程和自由随性的氛围,成为不少“新老人”的心头好。

12 月 7 日,记者在石家庄长安区一家中老年俱乐部见到高女士时,她刚上完一节 40 分钟的健身操课,额头上还沁着汗珠。“老师带着我们跳了欢乐颂花球操,跳完浑身轻松,精神头也更足了。”高女士笑着说。

54 岁的高女士是一位退休工人。今年 10 月,她偶然看到该俱乐部的活动视频,一下子就被吸引了。“以前,

我也上过老年大学,但课程内容比较专业,安排固定。”高女士说,自己读了 20 多年书,退休后不愿再被“束缚”在课堂上。这家俱乐部充满“年轻元素”的课程表和灵活丰富的活动,让她当即决定报名。

尤克里里、声乐课、非洲鼓……俱乐部琳琅满目的课程,令高女士耳目一新,她几乎尝试了个遍。“上课形式确实新颖,比如声乐课,老师直接带着我们去 KTV。”高女士说,让她尤为欣喜的是俱乐部里那群“90 后”“00 后”的年轻老师,“和年轻人在一起,心态都变年轻了。”高女士说,老师们点子多,常组织露营、围炉煮茶等潮流活动,每次参与都收获满满。

“俱乐部今年 10 月份开业,目前已吸纳了 30 多位会员。”这家俱乐部的负责人介绍,学员年龄主要集中在 50 至 65 岁之间。俱乐部实行会费制,

缴纳 3980 元年费即可享受全部课程。工作人员还会根据学员需求,不定期组织各类活动。“‘新老人’更偏爱‘悦己消费’,乐于尝试新鲜事物,但往往缺少合适的渠道。”相关负责人说,参与这类俱乐部对老年人而言,犹如一场迟来的“自我追寻之旅”,帮助他们找回内心深处那个依然年轻、不甘平凡的自己。

56 岁的李先生也是中老年俱乐部的一员。李先生是石家庄市的一位退休工人。去年退休前夕,他曾为如何安排晚年生活而迷茫,“尝试过再就业、打麻将,但都不太感兴趣。”李先生说,今年 10 月,在朋友推荐下,他抱着试试看的心态,缴



会员们在中老年俱乐部参加活动。

纳了一年会费,加入了一家中老年俱乐部。

如今,李先生的生活充实了许多,还在俱乐部结交了一位 72 岁的“忘年交”。“我们都当过兵,特别聊得来。”李先生说,现在,他每周都要约着这位朋友一起去俱乐部唱歌、玩损蛋,生活丰富又有趣。“老伴都夸我心态越来越好,越活越年轻了。”

“俱乐部 10 月开业以来,已吸引了 130 多位会员加入。”“95 后”的张嘉琦是一家中老年俱乐部的主理人,她说,俱乐部更像一个以兴趣为纽带的开放式社群,旨在通过聚会、活动的模式,帮助老年朋友拓展交际,持续释放活力。“年轻人玩什么,这里的老年人就玩什么。”张嘉琦说。

河北省委党校副教授米青分析,中老年俱乐部的走红,源于其对老年人核心需求的精准契合。许多老人退休后面临社交圈缩小、精神生活单调等问题,而中老年俱乐部里的书法、乐器、露营、沙龙等活动,既为老人搭建了交友平台,又让老人通过适度运动和脑力活动锻炼,促进身心健康。更重要的是,老人在参与中能重拾价值感,摆脱“退休即闲置”的失落感。

从社会层面看,中老年俱乐部的兴起,标志着我国老年产业正从“生存型”向“发展型”升级。背后是“新老人”群体的崛起,他们普遍拥有较高教育水平、更开放的消费观念,不再满足于传统的养老模式。中老年退休俱乐部通过多元化的活动,恰恰契合了该群体学习、社交等需求。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333

大雪时节农事忙

12 月 7 日,石家庄市正定县完民庄村的农民在冬灌小麦。当日是大雪节气,农民抢抓农时,有序开展冬季农业生产。

通讯员 王瑞夫报道



走进织音 1953 重温城市记忆

本报邀您打卡石家庄纺织展览馆

本报讯(记者 杜雅楠)12 月 11 日上午,燕赵老年报将联合石家庄文化旅游投资集团有限责任公司,邀请 15 位读者朋友前往织音 1953 园区内的石家庄纺织展览馆参观,重温城市记忆,感受发展变迁。对活动感兴趣的读者朋友请抓紧时间报名。

作为石家庄工业化进程的重要见证,始建于 20 世纪 50 年代的石家庄第一、第二棉纺织厂,承载着老石家庄人的集体记忆。2024 年,石家庄将纺织厂旧址改造列入城市更新重点项目,打造为文

旅地标织音 1953,并于今年 5 月 1 日正式对外开放。织音 1953 内的石家庄纺织展览馆以“织造辉煌 产业史诗”“织梦未来 薪火相传”等主题为脉络,通过织布机、粗砂锭子、纱布样品等实物展陈,生动呈现石家庄纺织人以经纬为笔、汗水为墨,在城市发展史上写下的辉煌篇章。活动当天,还有专业讲解员为老年朋友们细致讲述展品背后的故事。

活动时间:12 月 11 日上午 9:30

活动地点:石家庄市长安

区建设北大街与和平路交叉口东北角

报名条件:55-75 岁,身体健康(无严重心脑血管疾病等情况)。

乘车路线:市内乘坐 1 环 1 路、1 环 2 路、4 路、10 路、18 路等公交车,青园和平路口下车可到。地铁 2 号线建和桥站 B 口出站。

报名电话:0311-88629212、88629317

特别提示:本次活动为公益活动,名额有限,报满即止。如遇天气原因,活动可能顺延,敬请理解。