

旅游拍照发段子,银发族样样玩得溜

聊微信、发朋友圈,学会上网后开朗了许多 提醒:上网可防老人智力衰退,但需适度

■记者 杨昱 实习生 高冰捷

互联网时代,玩微信、发朋友圈不再是年轻人的专利,有些老年人玩起微信来也很顺滑。6月27日,记者分别采访了年龄为83岁、75岁、68岁的三位老人,通过了解他们与智能手机的缘分,透视移动终端给老年人带来的改变。

83岁旅游达人 用手机拍照更加便捷

“以前旅游拍照,拿个傻瓜相机到处跑,现在一台智能手机就能搞定。”83岁的易久藩老人家住长沙暮云,曾周游22个国家,被称为现代版的“徐霞客”。老人有个习惯,每旅游到一处地方,总会拍照留念。2015年,孙女送给他的一台智能手机,改变了他惯有的拍照模式,他还专门去学习如何用微信。易久藩每次旅游回来,都会在冲印出来的照片背面附上一些旅游感想、打油诗,有了智能手机后,拍了照能直接在图片上打字,还能分享到朋友圈,比起以前要方便很多。每次旅行中结交的朋友,他都会互加微信,平时还会与其闲嗑几句,聊聊人生感悟。

不光是旅游拍照,老人也酷爱拍视频。易久藩说,自己是个热爱社交的人,遇到技术难题,也会主动向年轻人讨教,“不懂就问嘛,活到老学到老。”

75岁“潮老头” 喜欢分享搞笑段子

“玩微信是因为工作需要,没想到越玩越顺手,一些40多岁的‘年轻人’都没我玩得溜,还被起了个‘潮老头’的外号。”75岁的李映本是长沙天心区关工委副主任,平时要经常与学校、街道、社区联系。60岁退休那年,他报考了老年大学,

通过在电脑班的2年多学习,现在在用QQ、微信传文件、发通知、传视频样样精通。

“我爱好唱歌跳舞,因此结交了不少兴趣相投的朋友,加入了各个社团的微信群。每次看到什么幽默诙谐的段子或是健康养生知识,我都非常愿意与他们去分享。”在联系采访时,老人主动与记者加了微信,并发起了视频聊天。老人家里有WiFi,手机办理了流量套餐,希望随时可与远方的亲友联系,互报平安。

老人告诉记者,每次他去广州、香港等地探亲时,有时也会用手机看看新闻或视频,一来打发时间,二来能广增见闻。他说,开始上网后,人也变得开朗了许多,特别是生日过节,亲友群里还能收到亲人们衷心的感谢。

68岁乐队老师 自制多媒体,喜欢抢红包

跟着民乐队一起排练,是68岁的周乐华每天的工作。退休前是一名机械工程师,由于喜欢把弄管弦、二胡、唢呐等民族乐器,退休后结识了不少相同爱好的朋友,很快便有了如今的民乐队。

周乐华是2004年接触电脑的,以便于绘制设计图,QQ、微信也逐渐成为他生活的一部分,有时他还会制作一些多媒体作品,在朋友圈里共享。“退休后,我经常去烈士陵园、沿江风光带等地方游玩,有时看到了别人在乐器表演,我都会用手机拍下来,发给队友们来一起学习。”

“我们乐团有人不懂得玩微信,我还会手把手地教,很快就带上路了。”周乐华说,为了方便联系,乐团队友们都换上了能满足微信配置的智能手机,有时大家还会在群里发红包,虽然不多,但抢红包的乐趣也是不错的。



“大学”毕业典礼上,周焯驰等30多名旗袍班学生走了一场“忘记年龄”的旗袍秀。 记者 李琪 摄

连线

65岁“大学”毕业,她学会上网和拉丁舞 “文化养老”模式下,老年生活有望更丰富有趣

本报6月27日讯 精致的发髻,修身的蓝旗袍,掩口而笑,65岁的周焯驰看起来很优雅。今天,长沙市岳麓区银盆岭街道银桥社区第二期老年大学正式“毕业”。岳麓区银盆岭街道政协联络处主任陈松龄表示,长寿老人家养老服务机构这种模式,今后将在街道其他社区复制与推广。

买菜焯驰变身优雅“模特”

一年前,周焯驰还是个只穿黑色衣服的“古板”老人,每天定时出门买菜。

“儿子媳妇早出晚归,孙子在民办中学读寄宿,我一个人在家,说话的人都没有。”周焯驰笑称,有时候在菜市场逛一上午,最后就买了一把青菜回家。

年初的时候,社区发通知“老年大学”要开课,儿子鼓励周

焯驰也去“读书”。“电视里看的拉丁舞,还有我一直想试试的旗袍,现在都尝试啦。”周焯驰告诉记者,除了舞蹈班和丝袜花的编制,自己还学习使用网络和智能手机,真是扎进了“知识的海洋”。

今天的“毕业典礼”上,周焯驰等30多名旗袍班学生,走了一场“忘记年龄”的旗袍秀。

老人想学什么就开什么课

“我们一直在摸索,希望建立起社区养老的长效机制。”银桥社区书记单优艳表示,2016年长寿老人家养老服务机构进入社区后,尝试打造免费或低偿的非学历文化养老服务体系。

据透露,每开一堂课,社区都会充分征求老人的意见,他们想学什么就开什么课。目前,“老年大学”共开设了9个班,分别为

中医推拿、民族舞蹈、运动班、形体班、交谊舞、手机班、女性健康班、手工班、健康养生班等。

“文化养老”模式可推广

银桥社区中有1798名老人,社区老龄化问题比较严重。“让每一位社区老人‘老有所学,学有所乐,学有所获’,这是我们工作的出发点和落脚点。”陈松龄主任表示,在社区文化养老这项工作上,银桥社区走在了前头,而且有了非常成型的可复制模式,今后将在银盆岭街道其他社区复制推广。

长沙市民政局社会福利处副处长苏胜希表示,伴随老龄化加剧,“老有所学”的地位举足轻重,通过文化养老充实老年人的心理,是非常好的创意。

■记者 李琪
实习生 王文文 黄佳艺

专家

老年人玩智能手机需适度

“就城市老人来说,智能手机的普及确实在改变他们的生活习惯,弥补精神生活的需求。”长沙民政职业技术学院医学院院长黄岩松教授认为,老人在退休后,人际交往会大幅减少,精神状态往往会存在一定的落差,每天多是依靠看电视来打发时间,加上儿女忙工作,心里会感到寂寞。手机、平板的普及,让老人们有了更多的社交圈子,也方便其弥补心中的落差。

“微信的应用,让老人们发现了一片新天地,让他们觉得自己没有脱离社会。”黄岩松说,老人通过智能手机发朋友圈、发感言,有助于预防老年痴

呆,还能让他们广增见闻。现如今,养老服务业中的一些研发团队,正在推出益智软件,目的就是借此来训练老人的智力。还有很多公司开发了具有GPS定位功能的手机APP软件,能及时将老年人的情况反馈给社区养老机构,或是老人子女的移动终端,以方便对老人的看护、预防老人走失。

黄岩松说,网络上的一些信息存在迷惑性,特别是一些链接存在病毒或木马,老年人一旦点开很可能会上当。除此之外,长时间上网会对视力、身体造成一定影响,老年人应适度上网。

(感谢市民王先生提供线索)

泥巴路改造成砖砌人行道,家门口可逛公园

砥砺奋进的5年 社区蝶变 品质长沙

本报6月27日讯 前不久,长沙望城区高塘岭街道西塘街社区收到一面锦旗,分量沉甸甸的,因为是由近百位居民代表联名送的。这么多居民联名送来锦旗,为啥?记者今天了解到,这面锦旗的背后,是一个长沙老旧小区提质提档、精彩蝶变后让居民们由衷点赞的故事。

家门口就可逛公园

白墙黛瓦、古香古色的文化墙、古朴的砖砌人行道……在长沙望城区的西塘街社区,记者看到,小区内干净整洁,随处可见绿

“改造前,这里可不是这个样子。”社区居民唐跃华1979年起就住在这里了,他告诉记者,以前社区泥巴路面常年是“晴天一身灰,雨天满脚泥”,“特别是楼与楼之间,搭建了杂屋棚,由于乱堆乱放,简直就像个垃圾场。”

去年,长沙市115个社区完成了全面提质提档,西塘街社区是其中之一。历时3个多月,拆除老旧杂屋棚49个、腾地面积近千平方米,实施立面改造16000平方米、道路“白改黑”6100平方米,规范公共晾晒区、健身区等,新增停车位、植被……在唐跃华眼里,昔日的老旧小区大变样,环境更漂亮了,“有社区公园、健身区,家门口就可以健身、逛公园。”

“大家打心眼里感激,私下

一商量,就送了这面锦旗,算是为政府的这一民生大实事点赞。”于是,他们送上了感谢“建设美好家园,为民造福”的锦旗。

居民观念也在提质

在西塘街社区书记周曼红眼里,社区改造完成后,不仅乱丢乱扔的行为明显减少了,居民还更加自觉地维护起社区环境,大家观念也在同步“提质”。

社区居民李志明因残疾手脚不太麻利,找工作老吃“闭门羹”,成为社区“晨光-筑梦”残疾人服务帮扶中心的一名会员,“多亏了社区,让我有了份保洁工作,能自食其力。”

■记者 陈月红 李成辉
实习生 谷家茹