

昨日,本报A5版《谁愿当“空巢领袖”带老人玩儿》一文刊发后立即引起强烈反响,不少市民纷纷打来电话要求做“空巢领袖”或是愿意提供服务,还有人提出建议、说出愿望。一些团体也表达了愿意提供帮助的想法。

晚报“暖巢行动”今起正式启动,等待您的加入。老人生活怎样才能丰富多彩?有哪些适合老年人活动的公共场所?您是否愿意担当“空巢领袖”或是志愿者?请继续拨打热线电话67659999告诉我们。

晚报记者 张璇  
实习生 弓圣君 刘依琳

晚报记者 张璇 资料照片

# 本报“空巢领袖”热线很热

## 老年人摆脱寂寞的方法很多

### 您手里的这份晚报尽可能多传给老人看看 空巢老人的问题会有量身定做的解决方案

杨培相,66岁,独自生活10多年  
摆脱寂寞的方法有很多

今年66岁的杨培相住在陈寨附近,是个闲不住的人。“我每天看看报纸、杂志,写写字,时间很快就过去了。”杨培相说,跟不少同龄人比,他的生活是相当充实且丰富多彩的。不仅爱看书报,他还喜欢把好的文章剪辑成册。闲暇的时候,翻一翻,不仅打发了时间,也增加了不少知识。“虽然年纪大了,也应该多学点东西,活到老学到老嘛。”

“作为一个老人,我很理解空巢老人的孤独寂寞,但是我觉得摆脱寂寞的方法有

很多。”已经独自生活10多年的杨培相生活很充实,目前和别人共同经营了一家幼儿园。“我有一定的领导能力,我觉得我能做好。”

**竞选宣言**

如果我做了这个“空巢领袖”,首先,我会先了解每一个空巢老人的心理和生活上的需求,然后针对不同老人的性格特点和爱好,给予不同的帮助。“我会考虑根据老人们的情况组织类似老年俱乐部的社团或者协会,尽量让老人的晚年生活充实起来。”

市民留言板

**送实惠**  
每周请4位老人免费到栾川旅游

“老年人娱乐方式通常都比较简单,接触的人也有限,我们愿意提供外出旅游的服务。”铁路局直属的郑州中原铁道国际旅行社的负责人王丽娟说,他们愿意开辟一条老人省内专线,提供两天往返到栾川的旅行活动。“每星期可以有4个免费的名额。”王丽娟说,市场上的报价是每人198元,但如果是70岁以上的老人,他们只收取120元,其中包含了2天内吃住所有费用。“出去走走,吃农家饭,一是可以让老人们接触到更多的朋友,二是也可以放松心情。”

**提建议**

“暖巢行动”应该有个标志

“这样的活动应该有个标志。”50岁的孙先生说,老年人一般喜欢鲜艳的颜色,可以借鉴奥运会志愿者的形式,以七彩飘带为行动标志,呼吁社会上的人陪伴老人娱乐、聊天等。

**希望社区有为老人服务的志愿者**

“能以社区为单位的形式最好。”詹先生说,希望社区能有为老人服务的志愿者,有老人活动场所,帮助老人订奶、订报,组织老人进行活动等。

**求帮助**

能给腰鼓舞爱好者提供场地吗

“最好有个活动场所。”60岁的吴女士说,由于缺少活动场地,他们跳舞的场所一直固定不下来,“我们给自己找乐子,就是想有点动力,我希望大家都能重视起来。”

吴女士此前曾经组建过腰鼓队,已经有七八年了,可由于活动地点越来越少,后来就慢慢解散了,这一直是她最大的遗憾。吴女士说,最初的腰鼓舞只需要8个人,而现在经过改进,可以进行16人到100人的大型舞蹈,她也一直希望能有机会展示出来。“我真想早点实现这个愿望。”

**在家闷得慌**  
给您推荐两个玩的地方

人民公园内有个乐器聚集地

近一个月来,从东北来郑州的王先生大部分时间都在人民公园里度过。“这里气氛好,我特别喜欢到这儿弹琴。”王先生今年快60岁了,刚退休,弹得一手好扬琴,最近一个月,他经常背着扬琴来到人民公园里,找个阴凉地儿弹琴。“我不吸烟、不喝酒、不打牌,唯独喜爱弹扬琴,早上给家人做好饭后,我就会来这弹琴。”王先生说,他一天能弹上六七个小时。“上午10点多我就会过来,弹到下午5点多再回家给老婆孩子做饭,中午饭一般都不吃了。”

除了王先生外,还有一些老年人也喜欢来吹拉弹唱,这里成了老人们交流、比赛的好场所。每次都能吸引不少人前来倾听。

街边的空竹园地有不少“老顽童”

农业路与政七街交叉口向西50米处,有一片空地,旁边的围栏上挂着一个招牌:老年空竹园地。这里是一群爱好空竹的退休老人自发组织起来的,这群“老顽童”,年纪小点的也近60岁,年长的有80岁高龄,在这里经常可以看到他们玩起空竹时流畅娴熟的动作。

73岁的高凤才老人动作相当熟练。“我玩空竹已经有半年多了。不管是上午还是下午,这里都有人玩空竹,天热的时候人少点,会有两三个人,天气不错的时候,最多能有20多个呢。”高凤才老人说,“子女们都忙着上班了,我们这群老年人在家也闲得很无聊,就组织在一起玩起空竹来,既锻炼身体又愉悦心情,每天都很开心。”

如今,这片老年空竹园地也玩出了名气,连郑州市空竹协会都经常邀请他们到一些体育馆、公园等公共场所进行表演、交流。

**“暖巢行动”有多必要 看看这个数字就知道**  
郑州空巢家庭9.1万户

据悉,根据郑州市统计,2008年7月29日公布的2007年人口与城镇化抽样调查数据显示,目前郑州市家庭户中,有65岁及65岁以上老人的家庭为32.2万户,比重为15.3%,比2005年提高1.7个百分点。其中,空巢家庭9.1万户,比2005年提高0.3个百分点,呈逐年上升趋势。空巢老人作为不容忽视的问题,引来了社会各界的广泛关注。

PEAK  
匹克与您共享欢聚时刻

NBA  
匹克—  
NBA官方市场合作伙伴

空巢领袖候选人

NO.1

**“暖巢”小分队,等待您来报到**

**李女士,52岁** 院里的老人有啥想不开,她都主动去开导

“怎么样?她同意我去看望她了吗?”昨日上午,刚接起来电话,李女士就迫不及待地问起了昨天本报报道中提到的73岁空巢老人李老太。今年52岁的李女士是个古道热肠的人,目前还在经营着自己的小生意。“我什么都不管,只是想奉献爱心。”李女士说,空巢老人缺乏的是陪伴和关心,他们的生活不应该这么孤独地度过。平时院里的老人有什么想不开的,她都主动去和别人聊天,帮助别人走出来。由于自己还有小生意,李女士在物质上并不缺乏,她只是想“把爱心奉献出来,开导开导他们”。

**刘女士,40岁** 过去10年,她辞去工作一直在家照顾父母

40岁的刘女士原本是纺织厂的职工,是父母的独生女儿。由于父母的年纪越来越大了,实在很需要人照顾,而她又没有其他的兄弟姐妹,10年前刘女士就选择辞职回家,专职照顾父母。

“去年父母过世后我心里就觉得很空。”刘女士说,去年,两位老人相继过世,她的生活一下子陷入了真空,突然觉得无所适从。“我可以跟空巢老人聊聊天,解解闷。”刘女士说,毕竟10年的时间她都在照顾老人,因此她觉得自己在照顾老人方面应该很在行,能了解他们的内心想法。“要是有人觉得寂寞想找人聊天,我愿意去。”

**吴根民,60岁** 酷爱中医理疗,每天都帮人治腰酸腿疼

家住黄河路的吴根民说,他非常喜欢中医理疗,学了很多年,经常给亲戚朋友做理疗,邻居有个腰腿疼的,也喜欢去找他。现在他退休在家,每天都要接待好几个这样的老朋友。

“要是有人有需要,我可以免费服务。”吴根民说,人上了年纪,难免会有点腰酸腿疼的毛病,既然自己有这个专长,那么他愿意每天抽出一两个小时的时间,帮助有需要的老人。