



绚丽“木棉花” 快乐“退休节”

青岛木棉花俱乐部不老族把退休办成节日



各类活动让退休老人老有所乐、老有所为。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。对于一个心中有梦的人来说,退休之后,人生才真正开始,退而不休,退而再干,退休后的生活可以更加精彩。在青岛,成立于2019年的木棉花俱乐部就是这样一个团体,“木棉花是一种英雄的花,特点是开的时候鲜艳,落地时颜色还能保持很久,这就像我们退休人员,退休不褪色,保持原来本色。”俱乐部主席李林说。

2 创办退休节 影响力越来越大

2020年4月,由李林倡导的“青岛退休节”应运而生。“很多职业都有一个专属的节日,为什么退休人员不能有呢?”

李林告诉记者,创办这样一个节日,他考虑了很多年,由于当时正值疫情严重时期,尽管把最终的活动形式搬到了网上,但受到的关注度还是他之前没有想到的。“这个活动这么成功,我就有了把它继续扩大的想法,中国老龄化的现状太需要退休节了,我想让更多的退休老人都知道。”

2021年,李林赴北京介绍了退休节的构思和发展前景,“中国退休节”这个由各级组织、企事业单位

的离退休人员和广大志愿服务者组成的组织也正式在北京成立,把每年的6月16日定为退休节活动日。“退休节是对默默奉献大半生劳动者的礼赞,是维护老年人尊严和权益最贴心的守护者,也是服务退休和即将退休人员综合性的快乐平台。”

据李林介绍,近三年的时间,木棉花俱乐部会员已达到一万五千名,在会员的共同努力下,首届国际冬泳节、新年进武警支队送福、自由式跳水展演赛等20多场大型活动先后举行,木棉花俱乐部的影响力越来越大,越来越多的老人走出家门,充实的生活有了专属自己的快乐和幸福。

3 走出家门 退休人同样可以提升自己

今年67岁的苗茹芬是木棉花俱乐部的秘书长、也是发起人之一,过去曾在社区工作的她可以说最了解老人。“木棉花给了我们退休人员一个很好的精神支柱,我们在这里不单纯是心情愉悦,更重要的是通过各种活动提升了自己。”苗茹芬说道。

和苗茹芬有同样想法的还有57岁的张海燕和62岁的马秋娟。自从加入木棉花俱乐部后,两人在这里重新找到了自己的价值。“刚退休时,我就喜欢出去活动,游泳、跳舞……后来来到木棉花,这里满满的正能量,我感觉真的找着方向

了。”马秋娟说。
“不出门家是我的世界,出了门世界是我的家”,这是李林曾说过的话,这句话也成为很多老人的格言。李林说,青岛是一座开放度很高的城市,青岛人时尚、文明、现代,新时代的老年人也自然不能落后,“人退休后,不能只在家里,一定要走出家门,让自己的大脑丰富起来。”

再过几天,木棉花俱乐部将迎来三周年的生日,对于俱乐部的未来,李林表示:“如果选择做的事是自己认可的且有它的意义,我会一如既往做好、做实、做大、做强……” 记者 许瑶

老了的 美好

我老了,退休了,有些话想说给你。
老了是岁月的果实,是奖赏,是美好。
老了酒更香,更醇厚,更悠长,以前你喝醉了也没有这个感觉。

老了歌好听,旧时的歌更好听。你会听出不同的意境。因为歌在唱你自己,以前没听明白。

老了书好看,看得快,看着笑。因为你心里也有一本书,比一比,你自己那本书更有意思。

老了觉得孩子好,孩子的错也是好,你会心疼孩子,因为他们前面也有艰难。

老了觉得爱人好,岁月沉淀,阴晴圆缺,时间积淀成了新能量,年轻和年老分不出来了。

老了看到什么都有过去的影子,世界好像在重复。世界是在重复哈!这种啥事都经历过的感觉很棒!

老了变了两个自己,过去的和今天的,自己成了自己的朋友。还互相对比,互相嘲笑,分不清胜负哈!

老了才有自知,才有自在,知道生命长短了,知道世界大小了。如果50年前知道今天的道理该多好啊!

老了会宽容,觉得什么都值得欣赏。蓝天白云,绿树红花,婴儿啼哭,都是美好。老了的迟钝让你看到别人看不到的美景。what a wonderful world!

老了就是老子,就是思想家,就是哲学家。你不用学,自然长出来的。教授再研究也赶不上你。

老了简单了,安静比繁华难得,一生一世的苦苦修炼原来只为了这两条:自身高尚和为人善良。

老了才知道世界的主宰是时间,它无声息,无痕迹解决了所有的问题。时间是终极的公平,公平是终极的道德。

老了有后悔,但不是因为做错了后悔,做过的不完美也骄傲,因为做了。老了只后悔一件事,就是那些想做没有做的。

老了会幽默,明白了就是幽默,放下了就是幽默。不装就是幽默。世上的大多正襟危坐的事你都可以幽它一默哈哈!

老了会轻松,要求做的必须做的事不多了,不喜欢做的事可以不做了,原来过去好多事都不是你自己的选择。

老了会再生,早晨的太阳不同了,你生命也开始新的章节,自由的章节。没有经过审视的人生不值得过?如果让你再回到年轻你会怎么过?今天你又可以开始了。哈哈……

如果你老了,Congratulations!如果你还年青,Enjoy!

宁高宁(作者系中国中化原董事长,1958年出生于山东滨州,此文为其退休感言。)



2019年9月19日成立时的木棉花(左三为李林)。

1 成立俱乐部 为退休人员创建平台

1960年出生的李林是这个俱乐部的负责人,过去一直从事老龄工作的他,一直以来都有一个心愿,就是为退休人员创建一个平台。“退休人员是个很大的群体,而且每天都在增加。人的潜能是无限的,让他们找到工作之外新的乐趣,老有所为,是一件非常有意义的事情。”

就这样,在李林的筹划和组织下,2019年,木棉花俱乐部正式成立。记者了解到,俱乐部根据退休老同志老有所学、老有所养、老有所为、老有所乐的原则,先后组建了文学院、国学院、音乐学院、书画学院、体育学院、退休教育学院、文化旅游部、木棉花艺术团、木棉花模特艺术团、法律顾问服务中心、婚恋服务中心等,让退休人员在这里找到了自己的家。

中秋佳节买海参还是来——老年生活报·健康生活馆

品质优良 质价相称 买的放心 吃的满意

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户

另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参 为感恩新老客户 买海参送崂山绿茶一份 ★外地购买货到满意付款 ★市区免费送货 ★免费代发

长岛小刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
原价1450元/1斤 现价980元/1斤	原价1650元/1斤 现价1300元/1斤	原价1950元/1斤 现价1580元/1斤	原价2350元/1斤 现价1980元/1斤



时间: 9月7日-9月16日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车