



王凤芹为居民示范书写要领

这样的退休生活温暖又治愈 发挥一技之长 活出别样精彩

有人拖着残疾之身,手把手教残疾学员握笔写字;有人走进养老驿站,面向居民开设数独讲座;有人坚守十余载,带出一支社区金牌文艺队伍……在北京顺义区一些社区,不少退休老人凭一技之长回馈邻里,让社区化作暖意融融的“大家庭”。

翰墨传情 书法班点亮邻里生活

每周四下午,67岁的王凤芹都会提前来到石园街道港馨家园第二社区的图书室,等候邻居前来上书法课。

王凤芹数十年潜心研习书法,练就一手好字。退休后,她看到社区里不少居民生活单调,一些孩子课余更是沉迷电子产品。于是,王凤芹主动联系社区居委会,提出免费开设书法班的想法,得到社区的支持。

为了鼓励大家坚持练习书法,王凤芹总爱说:“您学会了,回去就可以教孙子孙女,是不是给儿女减轻负担了?”在她看来,

学书法不仅是修身养性,更能让老人找到自己的“用武之地”,手把手带一带家里的小字辈,增进了祖孙间的沟通、交流。

正值暑假,王凤芹还专门为社区孩子增设了书法启蒙课。“能够把学习书法的心得体会,通过公益培训班分享给更多邻居,我觉得十分有意义。”她说。

在杨镇第一温馨家园,62岁的崔树苹则用笔墨为残疾学员们点亮了一盏灯。她是顺义区文联杨镇书法协会会长,也是一名肢体残疾人。儿时的一场意外,使她的左手失去了三个指头。

2021年,杨镇第一温馨家园邀请崔树苹讲授书画技法。学员里,有人是肢体残疾、有人是智力障碍、有人则患有精神类疾病,甚至还有人连自己的名字都不会写。“我理解他们的困惑与痛苦。他们最需要的是精神上的鼓励。我不仅希望能把书法、绘画的技艺传授给他们,更想向他们传递坚持不懈、自强不息的精神。”崔树苹说。

几年来,学员们不仅学会了泼墨挥毫,而且精神面貌也大为改观。目前,跟随她学习的学生已达51人。

数独启智 九宫格激活银发思维

每周二上午,东方太阳城社区的养老驿站总是座无虚席。讲台上,70岁的闻丹旗耐心地讲解着数独九宫格的逻辑推理,台下既有稚气未脱的孩子,也有白发苍苍的老人。

闻丹旗研究了二十多年数独。退休后,他不仅保持着每天解题的习惯,还加入线上数独俱乐部,先后斩获多项北京市数独比赛奖项。迁居东方太阳城后,闻丹旗加入了以老年居民为主的“快乐之家”社团。社团负责人了解到他的经历后,意识到数独这项脑力运动对锻炼老年人思维有帮助,就



闻丹旗在讲解数独解法邀请他办讲座。

在闻丹旗看来,数独教学不同于常规数学教学,“核心在于循序渐进引导、精准适度点拨,让学员自主思考、逐步突破,在解题过程中收获成就感。”为此,每次课前他都会精心备课,贴合

老年学员的学习节奏打磨授课内容、梳理解题技巧。

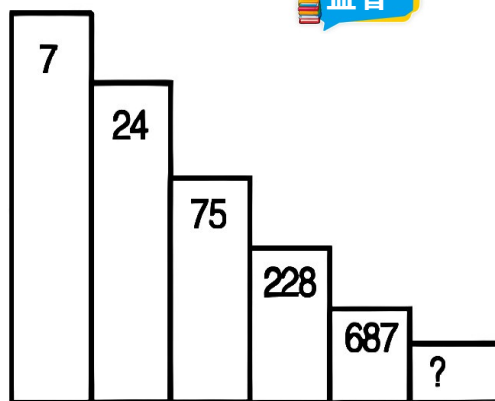
闻丹旗循序渐进的教学方法,充分发挥了“师傅领进门”的作用,老年学员们渐渐迷上了做数独。有学员说,每周最期待的就是周二上午的数独课,一堂课下来,感到不仅头脑灵光了,人也变得精神了。

谈及坚持公益授课,闻丹旗坦言,一方面,常态化的逻辑思考能锻炼大脑、延缓记忆力衰退;另一方面,课堂学习氛围能让老年学员保持积极年轻的生活心态。

宋雨迪

数独答案

3	7	2	1	9	6	5	8	4
5	1	6	8	3	4	9	7	2
8	4	9	2	7	5	1	3	6
1	5	8	3	4	7	2	6	9
9	6	7	5	8	2	4	1	3
4	2	3	9	6	1	7	5	8
2	9	1	6	5	8	3	4	7
7	8	5	4	2	3	6	9	1
6	3	4	7	1	9	8	2	5



阶梯求数

根据左图的数字,找出其中的排列规律,并写出最后一个台阶上的数字。

(答案见2版中缝)



		2	1				8	
5	1		8					2
				7	5		3	
		8			7			
	6			8			1	
			9			7		
	9		6	5				
7					3		9	1
	3				9	8		

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9,不重复。

(答案见本版)