

一心跟党走 传递正能量

区离退休干部第二党支部 刘松泰



为“健康老龄化”的发展出一份力

刘松泰离休前曾担任杨浦区体委主任长达20年。离休后他根据自身优势,积极推动老年人健身活动,向有关部门建议把弘扬尊老敬老的传统美德与老年人健身活动的社会管理结合起来。

他经常深入老年人健身活动场所,搜集典型事例,广为宣传;走进社区,推动街道设立“健身苑”,改善群众体育活动硬件设施,为广大群众参加健身活动创造条件,引领群众广泛参与锻炼。

刘松泰还曾荣获上海市体育局、上海市老龄工作委员会办公室、上海市老年人体育协会联合颁发的“上海市老年体育贡献奖”称号。

刘松泰总说,身体健康是革命的本钱,在动员别人健身的同时,自己以身作则、带头践行。他经常到区老干部活动中心打乒乓,积极参加区委老干部局举办的乒乓球比赛,展现了老干部健康、积极的精神风貌。

由于长期坚持健身活动,健康状况良好,他还被区委老干部局评为“健康老人”。

对此,刘松泰还曾赋诗一首表达心情:“离休二十几年间,职业观念誓不变,挥拍击球到今天,带动老人健身炼。”

为《杨浦区志》的撰写尽一份心

刘松泰离休后,还担任《杨浦区志》编纂委员会副主编,负责《杨浦区志》中的“工业篇”和“体育篇”,他前后花了大约5年时间,深入辖区内的工厂采访,为区志的撰写提供了详实的资料,保质保量完成了编纂任务。

直到现在,刘松泰还保持着经常到阅览室读书看报、查阅资料的习惯。他文字功底深厚,笔耕不辍,经常把自己的革命经历、感想体会撰写成文,发表在报刊杂志上,激励和鼓舞青年一代。

为正能量的传播担一份责

刘松泰1948年加入中国共产党,至今已有68年党龄,多年来早已养成“听党话、跟党走、言必信、行必果”的优良作风。虽然离休了,仍然发挥着余热,用实际行动传递正能量。

刘松泰坚持学习,增强党性,积极参与各类活动。他积极参加区委老干部局组建的老干部理论学习小组,加强学习,使自己的观念不断更新,跟上时代步伐;对于市、区举办的各类老干部辅导讲座和通报会,几乎每场必到,认真聆听、记录;每月一次的离退休干部党支部组织生活,除了因病住院,从不缺席,并认真准备、积极发言。

刘松泰发挥余热,积极推进社区建设。多年来,他为社区党员上课;带头在各项扶贫帮困活动中捐款;多次在街道的刊物上投稿宣传党史;和外来务工人员子女开展结对帮扶;参加四平路街道老干部报告团,为青少年讲述革命斗争历史,关心下一代的健康成长;参加街道党委举办的庆典活动,并作为代表上台发言;经常与左邻右舍沟通交流,积极向居委会对改善社区治理建言献策,识民心、知民意、聚共识、助公益。

“每位老同志都要为党和国家的富强弘扬主旋律、传递正能量!”刘松泰是这样说的,也是这样做的。

夕阳更红再增辉

区离退休干部第三党支部 孙丕鼎



孙丕鼎是杨浦区离退休干部第三党支部离休干部,1946年参加革命,1985年离休,离休前曾担任杨浦区政府巡视员。

孙丕鼎信奉“一生追求,追求一生”,不追名利求有为。离休后,他长期从事地方志的编撰工作,2001年荣获“上海市地方志系统先进工作者”称号,2015年荣获中国出版协会年检工作委员会颁发的明鉴春秋纪念章。

如今,孙丕鼎已92岁高龄,但是一股不灭的劲,一颗炽热的心依然使他生命不息,奉献不止。

正能量的传递者

孙丕鼎勤奋好学,永葆革命本色。他感到,作为一名受党教育多年的离休老党员,首先应该加强理论学习,而且要多学一点、学深一点、学透一点,使自己保持思想常新。为此,他坚持每天读书看报,收听收看广播电视,关心国内外时事新闻;他刻苦自学,潜心研究邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观,深入学习习近平总书记系列讲话,在提高自身理论水平的时候,也为党支部的学习注入新的活力。

孙丕鼎积极参加市、区老干部形势报告会,他认真听讲,并仔细做好笔记,写下心得,在支部活动中与其他老同志相互探讨,畅所欲言,在他的影响下,支部内形成了良好的学习氛围。为接地气,2014年起他还参加了居民区的时事政治学习小组,每周一次,雷打不动,准时参加,孙丕鼎在每次学习前认真准备发言材料,活动中积极发言,宣传党的大政方针,受到

大家的欢迎。

发挥余热的实践者

1985年离休后,孙丕鼎接受区委的安排,专注地方志的编辑工作。1990年6月,担任杨浦区地方志编纂委员会办公室主任,同时担任《杨浦区志》责任副主编。2003年8月,担任《杨浦区志(1991—2003)》特邀编审。孙丕鼎还积极参与上海市地方志办公室的工作,参与编审了上海支援西藏一书中“杨浦对口援藏地区亚东”的章节等。2015年,他承接了第二轮《上海市志》中杨浦区简况约2万字的编写任务,经市史志办审稿,目前正在进行修改补充。

在埋头编写工作中,孙丕鼎克服困难、锲而不舍,一干就是30余载,有人问他:“离休了还这样忙,求什么呢?”他总是笑着回答:“作为一名老共产党员,我认为不论在位与否和年龄多大,都应该一生为社会主义建设,为党和人民作些力所能及的贡献。”

热心社会公益的倡导者

孙丕鼎是一个兴趣爱好广泛的人。通过组织参与各类活动,陶冶情操,丰富晚年生活。离休以后,他参加了区老干部合唱团并长期担任合唱团团长。20余年来,孙丕鼎不顾年老体弱,路途遥远,风雨无阻参加排练和演出。他随团演出,无论到工厂还是车间、到社区还是广场,只要有演出任务从不缺席。多年来,他组织合唱团演唱数百首歌颂人民革命战争和社会主义建设、新时期改革开放的主旋律歌曲,在重大节庆日,多次带领合唱团参与市、区举办的大型演出活动。孙丕鼎还热心社区建设,参与社区各类捐助活动,奉献自己一份绵薄之力;积极参加社区的各类活动,在社区桥牌队、学习小组等活动中经常看到他的身影。

“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已”。孙丕鼎离休后,人离心不离,身体志不休,为党的事业倾注真心,为身边的老同志倾注真情。他以自己的一言一行染红了生命的晚霞,用奉献实践了自己的理想,展现了一位离休干部生命不息,奉献不止的可敬形象和风采,谱写了一支人生的礼赞。

离而不休有所为 乐享晚年写新篇

区离退休干部第二党支部 郭成宝



郭成宝于1990年5月离休,至今已有26个年头。离休后,他坚持为党做自己力所能及的工作,努力做到理想永存、思想常新、保持革命本色。

情系下一代 关爱青年成长

郭成宝离休前是名教师,对青年一代很有感情,他希望年轻人能在政治上要求进步,能把党的事业不断推向前进。

离休后,他仍然关心下一代的成长,积极参与区教育系统关心下一代工作,作为讲师团成员,郭成宝经常到学校为师生上党课,直到年满70岁时退出。

2003年至2013年期间,郭成宝担任控江中学关工委小组常务副组长,热情参与学生党建工作,与青年人入党积极分子谈心,帮助他们坚定理想信念。同时做好协助培养青年干部、培养辅导青年教师等工作。郭成宝还与控江中学8名青年教师结对,听他们讲课,对如何提高教学水平提出中肯的意见。

离岗不离党 坚持老有所为

郭成宝离休以后,热情参与社区工作,在居民区党总支会议上,对开展社区工作提出有益建议;积极参与各类社区志愿者活动和帮困捐款活动等,为社区群众服务。

自2001年起,郭成宝被选为区离退休干部第二党支部委员,参加支委工作,积极配合支部书记开展支部工作,当好支部委员,并于

2011年至2015年间担任支部书记。

郭成宝总是在支部活动前认真准备学习资料,会后总结学习情况。他还经常打电话或上门走访慰问支部成员,关心问候生活困难的、生病在家的党员,对刚刚退休参加支部活动的党员也十分关心。对支部同志提出的意见建议,郭成宝及时进行梳理并帮助解决,提升支部的凝聚力。

学习不放松 做到思想常新

郭成宝一直喜欢读书看报,认为学习是一件很快乐的事。担任支部工作多年,一直坚持学习,从未放松过。他总是围绕社会热点问题,浏览报纸杂志,学习党的各项会议以及中央领导的讲话精神,了解当前党的方针政策,正确认识当前形势,让思想与党保持一致。

郭成宝还花了大量时间学习、研究党的历史,坚定跟党走理想信念。除此之外,他还积极参加浣纱四村老干部学习活动小组,与其他老干部一起学习交流,并在社区宣传党的方针、政策,发挥了学习引领作用。

旅行做达人 乐享晚年生活

郭成宝常用“读万卷书、行万里路”这句话来勉励自己。他常说,这两者都能提高人的素养,对于老年人而言,还能有益于身心愉悦、健康长寿。

离休以后自由支配的时间多了,外出旅游便成了郭成宝最喜欢的活动。西到新疆霍尔果斯口岸,东到大连、烟台,南到海南三亚,北到内蒙草原,二上雁荡山,三登黄山,九寨、黄龙亦欣赏过,郭成宝饱览了祖国的大好河山。他说去河西走廊的时候,除了参观敦煌莫高窟外,还参观了酒泉卫星发射基地,感受到了改革开放后神州大地翻天覆地的变化,备感欣慰。国外也遍布了他的足迹,美国、瑞士、越南、台湾……他因此获得了“旅游达人”的称号。

如今,郭成宝已是耄耋之年,但仍然身体硬朗、精神矍铄。他说这主要得益于自己心态平和,总找事做,坚持学习、活动不仅有助于开阔眼界、增长见识,更有益于身心健康。

修身 齐家 做公益

区政协退休干部党支部 袁志仁



袁志仁是区政协的老干部,2001年,他从区政协专职常委的岗位上退休之后,积极发挥余热,严以修身,乐于助人,为社区的文明和谐作出了贡献,真正做到了老有所为,老有所乐。

勤修身 读书以求理

“活到老,学到老”这句话用在袁志仁身上再合适不过了。退休后,他自费订阅多份报刊杂志,读报纸、看新闻成为每天的必修课。市、区老干部局组织的学习会、报告会,只要接到通知,无论有多忙,袁志仁一定会放下手头的事,准时参加。他始终相信,“只有时时不忘学习,才能及时了解社会的新情况、新问题,才不会与时代脱轨。”

在自己保持学习热情的同时,袁志仁不忘鼓励和带动身边的老同志一起学习。在一些场合听到其他同志对政策、形势有模糊认识和偏激看法时,他总是不厌其烦地进行解释说明和积极引导。“要宣传正能量,虽然退休了,但思想认识不能跟着退,还是要自觉在思想上与党中央保持高度一致,切实做到学习不断,思想常新。”袁志仁如是说。

善齐家 家和万事兴

袁志仁退休前就十分注重子女的教育问题。他说:“父母是孩子的第一任老师,身教重于言教,要处处以身作则,作孩子的表率。”对

于子女,他始终坚持生活上低标准,培养孩子勤俭节约、艰苦朴素的优良作风;学习上高标准,帮助孩子制定科学的学习计划,解决学习上的困难,通过各种办法提高他们的自信心和学习能力。

退休后,孩子们纷纷成家立业,袁志仁主动承担起了家庭“后勤服务”工作,但依然对子女们保持着严格的要求。袁志仁时时叮嘱子女们,要坚持“三心”,即事业心、上进心和责任心;要做到“三会”,即会讲、会写、会做。“要求他们勤勤恳恳工作,踏踏实实干事,老老实实做人,做一个对社会有贡献、对家庭负责任的能人、强人、好人。”袁志仁一席话,虽然平淡朴实,却处处透露着他对待儿女后辈们的关爱与期望。

现在袁志仁全家老小三代8口人,父子像朋友,兄弟如手足,婆媳胜母女,妯娌似姐妹,彼此体贴,相互关心,和谐相处,其乐融融。

重公益 热心促和谐

袁志仁是个“老娘舅”,走到哪里,热心的事情就做到哪里。他担任了小区业主委员会成员,经常加班加点想办法、出点子,为业主们服务;居委会志愿者也少不了他,居委会一些日常活动和事务性工作,袁志仁总是主动承担,热心参加;小区内有一对夫妻闹矛盾,小俩口吵着要离婚,袁志仁以过来人的身份耐心劝解,两人最终和好如初;邻居家父母和子女长期不和,袁志仁坚持进行说服劝解,苦口婆心,不厌其烦,终于使矛盾得到了缓和;隔壁一对老夫妻,腿脚不好,行动不便,袁志仁便隔三差五地上门,帮助他们做一些力所能及的家务。他表示:“作为一名退休党员,要积极助人为乐,为小区文明建设出力。”

