

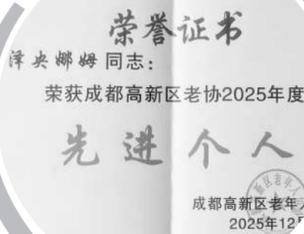
银发映初心



和甘孜州籍“9+3”学生一起包饺子。



泽央娜姆在双流区人代会会场外留影。



泽央娜姆荣获高新区老协2025年度“先进个人”称号。

A 筑牢堡垒

让“夕阳红”有了“主心骨”

2009年，泽央娜姆从理塘县人大常委会副主任任上退休，定居成都市高新区中和街道。

初到中和，泽央娜姆了解到甘孜州退休后定居在这里的老党员、老同志们处于“一盘散沙”的状态。为了将这些曾经为甘孜州经济社会发展作出贡献的老党员、老同志们团结在一起，互帮互助、发挥余热，她牵头成立了双流县甘孜州老年协会中和甘孜分会，并担任会长至今。2013年，中和划归成都市高新区，协会更名为成都市高新区老年协会甘孜分会。与此同时，老协还组建了理事会，理事由甘孜州退休后定居于此的9名党员担任，他们团结带领220多名会员开展各项活动，让老同志们感受到了大家庭的温暖。

2014年，泽央娜姆当选为中和街道老协党委委员、第三

支部党支部书记。支部现有党员32名。

泽央娜姆常说：“党支部就是老同志们精神家园，这个‘家’得有个家的样子。”她接手老年协会党支部工作时，面对的是没有活动场地、组织生活形式单一、部分老党员参与积极性不高的局面。她深知，要想凝聚人心，必须从加强党支部自身建设做起。

她做的第一件事，就是“摸家底”。她挨家挨户走访支部的每一位党员，特别是那些体弱多病、行动不便的老同志。谁家有什么困难，谁对支部工作有什么建议，她都一一记在随身携带的小本子上。一路走访下来，她对支部几十名党员的情况了然于胸。她还积极向当地党委、政府汇报，得到了当地党委、政府在活动经费上的支持。

为了让组织生活“活”起来，她创新形式，将“三会一课”与老同志的兴趣爱好、健康需求紧密结合。她组织大家在活动室、树荫下、凉亭里，用拉家常的方式学习党的方针政策；开设“健康讲堂”，邀请医生讲解养生保健知识；举办“红色观影”和“红歌会”，让大家在重温经典中坚定理想信念。她还充分利用微信群，建立了“指尖上的党支部”，让不便出门的老党员也能及时了解支部动态，参与学习讨论。

泽央娜姆始终将组织建设放在首位，完善内部管理机制；严格落实组织生活制度，坚持每月开展主题党日活动，丰富党员学习与实践载体；规范党费收缴管理，确保党费收缴及时、足额、入账有据；全年高质量开展书记上党课活动，通过理论宣讲与思想引领，提升党员政治素养。在她的努力下，老年协会党支部焕发出了新的活力，真正成为老同志们信赖和依靠的“主心骨”。

正如该支部党员赵国寅所说：“泽央娜姆作为老协党支部书记，始终以高度的政治责任感和深厚的为民情怀履职尽责，是我们信得过、靠得住、离不开的‘领头雁’。”

C 老有所为

在服务社会中发光发热

为进一步扩充服务力量，泽央娜姆牵头成立了中和街道老协老党员志愿者队伍，并同步建立起第三党支部党员志愿者队伍，构建起常态化、长效化的志愿服务体系，为服务群众奠定了坚实的组织基础。两支志愿者队伍常年活跃在基层一线，广泛参与政策宣传、文明劝导、邻里互助等公益活动，用实际行动诠释党员初心。

“虽然我们退休了，但党员的身份没有退休，为人民服务的宗旨不能忘。”这是泽央娜姆常挂在嘴边的一句话。她积极引导支部党员发挥余热，将“老有所为”融入社区治理和服务中，为当地的经济社会建设、精神文明建设、社会和谐稳定、民族团结作出了积极贡献。

新冠肺炎疫情期间，泽央娜姆组织第三党支部党员40人、老协甘孜分会会员10人成立志愿者服务队，设卡检查、社区巡逻、物资配送、捐款捐物……这群平均年龄超过六旬的银发志愿者用布满皱纹却有力的双手，在疫情防控一线书写着“退休不褪色”的动人篇章。疫情期间，她个人还向理塘县红十字会捐赠了价值一万余元的医疗物资和五千元善款。

2009年3月，成都市高新区中和职业中学开始接收甘孜州“9+3”学生。泽央娜姆被中和职中聘为“9+3”学生的校外辅导员，她谢绝了学校丰厚的待遇，义务承担起一百多名甘孜籍藏族学生的思想教育、心理健康疏导等工作。为关心关爱这些学生，每逢节假日和藏历新年，她都要组织老协的同志们到学校，和孩子们开展联谊活动，给孩子们打酥油茶，和他们一起炸果子、包饺子、唱歌、跳舞，让他们在异乡也能感受到家乡亲人的温暖。

泽央娜姆作为校外辅导员，每年新生入学，她都要到学校，围绕“感党恩爱祖国爱家乡、刻苦努力学习报效祖国建设家乡”等主题，为孩子们上一堂思想政治教育课。她还时常到校关心学生的学习情况、生活情况，组织支部党员和协会会员为家庭困难学生捐款。受她资助的学生泽仁曲珠说：“感谢娜姆奶奶对我的关心和帮助，她的善举让我懂得，‘被爱’是一种幸运，‘传递爱’更是一种责任。未来，我会更加努力，不仅在学业上奋力拼搏，更会在生活中学会感恩，帮助身边需要帮助的人。等到自己有能力时，一定会将这份爱心延续下去，让更多人感受到社会的温暖。”

2015年，泽央娜姆当选为双流区第十八届人大代表，2020年又再次当选为双流区第十九届人大代表。履职过程中，她紧紧围绕街道中心工作和群众急难愁盼问题，立足岗位、主动作为，在基层治理、民生保障、环境提升、矛盾化解等工作中，依法积极履职尽责，成为连接政府与群众的坚实纽带。

十余年的辛勤付出，泽央娜姆的工作受到了成都市高新区、中和街道党工委的充分肯定和一致好评，多次荣获高新区老年协会先进个人、中和街道优秀共产党员等荣誉。去年，中和甘孜老协被评为2025年度成都市高新区老协“先进集体”，她个人也被评为“先进个人”。

面对这些荣誉，泽央娜姆说：“我所做的一切，都是一名党员该做的。能为大家服务，我觉得很充实、很快乐。作为一名受党和组织培养教育多年的少数民族妇女干部，我无怨无悔。”

莫道桑榆晚，为霞尚满天。从“夕阳红”到“党旗红”，泽央娜姆用十几年如一日的坚守，在基层治理的“神经末梢”搭建起了一座党群“连心桥”，用行动诠释了一名老党员的责任与担当。

B 实干笃行

用心用情做老同志的“贴心人”

“党建工作不是空喊口号，要落到实处，要让老同志们真切感受到温暖。”泽央娜姆始终坚持党建引领，把党支部和老协的各项工作与党建深度融合，用实际行动践行着党员的担当。在她心里，党支部的工作不仅仅是组织学习，更是要实实在在地为老同志们服务，解决他们的急难愁盼问题。她把每一位老同志的冷暖都挂在心上，是大家公认的“贴心人”。

83岁的老党员杨朝辉因身体原因无法出门参加活动，他的子女都在康定工作，身边只有七十多岁的老伴儿陪伴照顾。泽央娜姆了解情况后，带领支部成员经常探望杨朝辉夫妇，对老人嘘寒问暖，询问生活所需，帮助解决实际困难，把党的温暖送到家中。“感谢组织一直记挂着我，感谢党支部各位同志长期以来对我们老两口的关心和照顾。每次看到你们上门，我心里就特别踏实，这份温暖让我觉得自己没有被忘记。”杨朝辉感激地说。

为50年党龄的老党员颁发“光荣在党50年”纪念章，代表党委为80岁以上的老党员发放慰问金……泽央娜姆都亲力亲为。

这样事情还有很多。社区里，如果有老人遇到烦心事，她会耐心倾听，帮助疏导；谁家老人与子女产生矛盾，她又发挥调解员的作用，苦口婆心地劝解。在她的带领下，党支部的党员们也纷纷行动起来，形成了“人人为我，我为人人”的良好氛围。

为丰富老同志的精神文化生活，2013年，泽央娜姆组织成立了中和甘孜老协锅庄队。锅庄队由52名老同志组成，曾参加成都电视台文艺表演，并多次在成都市高新区老年文化艺术节比赛中获得奖项。他们的演出，不仅传递了正能量，还宣传了甘孜州的优秀传统文化。2025年，锅庄队参加了《情系中华》北京站活动，队员们把甘孜锅庄带到了北京的舞台，展示给全国各地的文艺队，节目最终获得荣誉金奖。



为50年党龄的老党员颁发“光荣在党50年”纪念章。



在成都市高新区中和街道，有这样一位老人，她虽已年过古稀，却依然精神矍铄，步履不停。她的身影时常出现在社区的活动室里、邻里纠纷的调解现场、文艺演出的排练现场、学校的校园和讲台，她就是高新区中和街道老协党委第三支部党支部书记、中和甘孜州老年协会会长泽央娜姆。

这位现年73岁的老党员退休后本可以含饴弄孙、安享晚年，但她却选择了一条更为忙碌、更为充实的道路，以一颗为老服务的赤诚初心，扛起基层党建与老年服务的双重重任，以十几年如一日的坚守，让党旗在基层一线熠熠生辉，让老年群体的晚年生活温暖有声。

◎全媒体记者 赵春燕/文
受访者/图



老协党员志愿者服务队授旗仪式现场。



参加《情系中华》北京站活动。

2026年3月26日 星期四

责任编辑 刘娅灵
编辑 赵春燕
校对 秦松
版式设计 边强

新闻热线
0836-7777385
投稿邮箱
garb@gznews.com