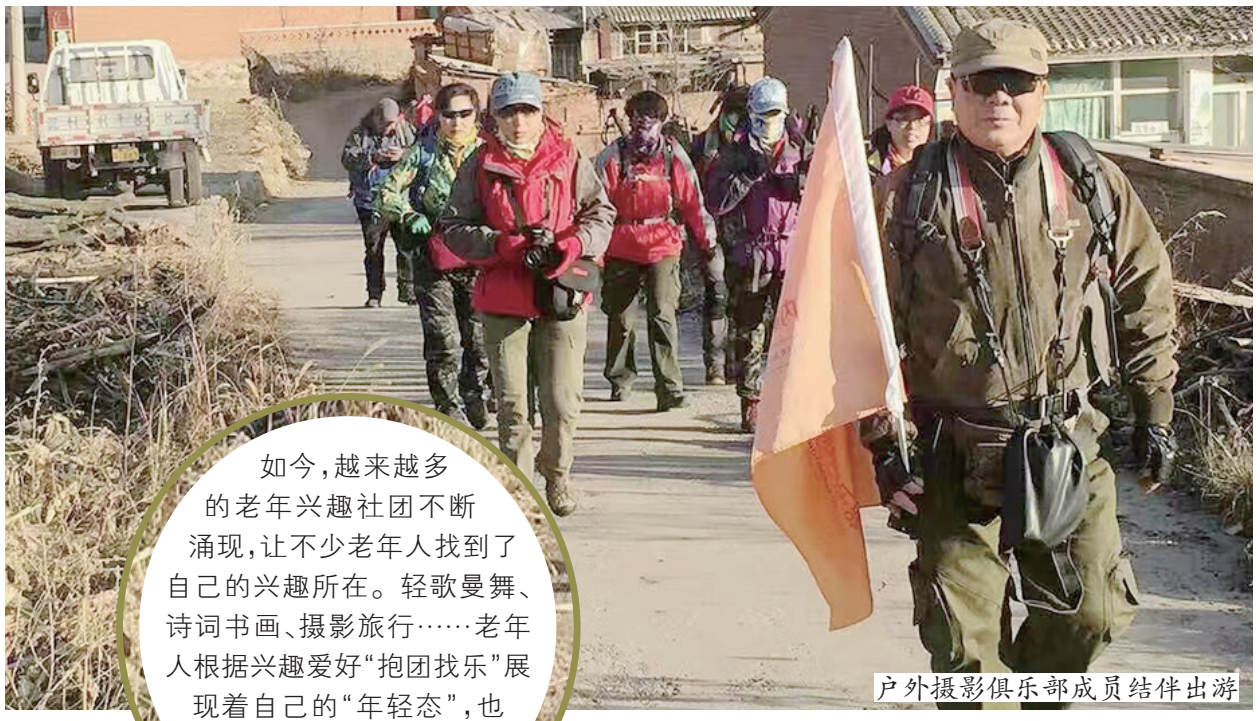
“潮社团”让退休生活更多彩



户外摄影俱乐部成员结伴出游

如今，越来越多的老年兴趣社团不断涌现，让不少老年人找到了自己的兴趣所在。轻歌曼舞、诗词书画、摄影旅行……老年人根据兴趣爱好“抱团找乐”展现着自己的“年轻态”，也让他们的退休生活更多姿多彩。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

老年模特队 “走”出年轻态

高跟鞋、高发髻、身形婀娜，配合着悠扬的乐曲，她们体态轻盈犹如少女般柔美……如果不是亲眼看过她们的表演，很难想到这是一支由平均年龄63岁的大妈们组成的模特队。面对呼和浩特晚报记者的采访，大妈们笑称：“模特队不仅让我们的退休生活多姿多彩，也是我们变美、变年轻、有韵味、有气质、保持少女心的诀窍。”

作为队长的退休教师庞淑君告诉呼和浩特晚报记者，8年前，刚退休不久的她在家中闲来无事，当在电视上看到穿着漂亮旗袍的白发老人进行模特表演时非常心动。虽然自己当了30多年的小学教师，但从未有过时装表演的经历，于是庞淑君决定挑战自我，做自己喜欢的事。之后，她在所住小区里找到了几位同样喜欢展示自我的朋友，大家出资购买了演出服装、音响设备后，一支名为“睿之韵”的老年模特队就组建成立了。最初，模特队最大的难题就是所有的队员都没有从事过相关专业，更没有专业的教练。然而，队员们并不气馁，大家开始通过网络查找相关资料、视频，一边对照学习、练习，一边互相交流，就这样短短几个月后便有了成效。渐渐的，“睿之韵”老年模特队在周边几个小区里小有名气起来，也有越来越多的老年人加入进来，大家通过自学掌握了时装表演、晚礼服表演、旗袍表演三种模特表演形式。在海西路社区的推选之下，“睿之韵”老年模特队几年来参加了大大小小各类比赛数十次，获得各类奖项十余个。

如今，“睿之韵”老年模特队有成员30余名，其中最年长的队员已年近八旬，但队员们个个腰板笔挺，穿着时尚，富有活力。用她们的话说就是：“走”出年轻态，做别样“中国大妈”！

老年模特队正在公园内走秀

户外摄影俱乐部 善于发现生活中的美

“说走就走”的旅行早已不是年轻人的专属，随着消费能力的释放，旅游成为越来越多老年人的休闲方式。在青城老年“驴友圈”里，活跃着这样一个老年社团——山川户外摄影俱乐部。这个老年社团的成员都是中老年退休人员，他们都有一个共同的想法：年轻时为单位、为家庭、为儿女操劳忙碌没有时间旅游，如今退休了，手里有退休金，就想与志同道合、喜欢摄影和户外旅行的伙伴一起出去看看祖国的大好河山，享受晚年的幸福生活。

63岁的团长张丽华酷爱摄影，也是一名户外旅行爱好者，他对呼和浩特晚报记者说：“创建社团完全是个偶然，刚退休时突然停下工作，心里难免有点空落落的，便时常与另外两名同样爱好摄影的老同学结伴，一边摄影一边户外旅行。”起初就是打算放松一下，谁知相继去了老牛湾和白石头沟等我市周边景区后，大家都觉得结伴出游挺有意思的，不像跟团游那样孤单且受限制，也不像自驾游那样劳神费心，而且大家志趣相投，互相认识了解，再加上张丽华为人热情大方，办事认真，和旅行社打交道多年，同城专车出游，价格优惠，无须拼团，就时常请张丽华组织，呼朋唤友一起出行，好不热闹……就这样，加入这个团体的老年人越来越多，张丽华和大伙一合计，便组建了山川户外摄影俱乐部，并建起微信群，邀请更多喜欢摄影或者户外旅行的中老年人加入，很快就发展到了30多人。

“俱乐部就像是一个大家庭，出去回来都在一起，不必担心交通，不必担心生活，不必担心人生地不熟。通过旅行，我们找到了晚年生活的乐趣和目标。”大家纷纷说，通过户外旅行可以了解和掌握更多的天文地理、人文风情、地方特色和地质地貌知识，让自己更加充实。而深入大自然采风、体验生活、进行摄影创作，不但让原本就有摄影经验的俱乐部成员得到了很大提升，也让越来越多从未接触过摄影的新成员们爱上了摄影，开始学习摄影。

自山川户外摄影俱乐部成立以来，这些老年人的足迹遍布祖国的大江南北，把美丽中国的山山水水尽收眼底。

社区助力 老年社团更壮大更凝聚

呼和浩特晚报记者在采访中了解到，目前，我市各个社区都在不断创建更多新颖的老年社团。

在新城区迎新路街道团结小区社区和东风路街道祥园社区就有不少老年社团，如俏夕阳舞蹈队、团结艺术十二部、浪漫夕阳红社团、歌舞聚艺术团、祥园太极队、阳光乐团等。在迎新路街道团结小区社区，老年社团不只是唱唱跳跳，而是“开发”出了更多有特色的项目，如非遗衍纸社团、泥塑社团等。正是因为各类社团活动跟得上社会的发展且表现出越来越“潮”的一面，所以老年人才会踊跃参加。与此同时，越来越多的老年兴趣社团不断涌现，也让更多的老年人有了更多的机会根据自己的兴趣爱好“抱团找乐”。

“让老年人重新找到自己新的‘组织’，他们经常一起活动，互帮互助，取长补短，感情融洽，在社区互助中实现了老有所为、老有所乐，渐渐形成亲密的邻里关系，家庭更加和睦，社会更加和谐。”采访中，呼和浩特市力信社会工作服务中心宣传总干事王渊告诉呼和浩特晚报记者，该社会工作服务中心合作的不少社区也在通过多种形式鼓励老年人走出门去，以兴趣为桥梁，发展社区老年团体组织，认识“老伙伴”，以多样化的娱乐活动达到“老有所乐”的效果。

“以前，很多老年人都觉得退休后的生活很单调，但随着近几年来各类老年社团的增加，老年人的活动也有了固定的场所，吸引了越来越多的老年人参与其中。以前，有些老年人不出门，在家里生病了也没有人知道，这样非常危险。现在，老年人参加社团组织，彼此有个照应，谁不来参加活动，大家就过去看看，避免了很多安全隐患。此外，老年人参与社团活动能使自己产生存在感、自豪感，有一种‘我还行’的幸福感，有利于身心健康。”呼和浩特市力信社会工作服务中心宣传副总干事付亚茹说。

社区老年人展示手工作品

编辑/赵薇 郝飞 殷晓蕾 美编/王敏 校对/殷晓蕾 一读/刘艳君