

无论是外地来的老人,还是土生土长的本地老人,都能在珠海找到适合自己的养老方式。今天,我们就走近官塘和五洲花城两个社区的老年群体,看看他们的养老生活是怎样的?

童心同乐 情比金坚

练合唱、排舞蹈……这支社区艺术队坚持了十几年

在香洲区五洲花城澳洲园,有这么一支名叫“童心同乐”的艺术队。队员全部是社区里退休的阿姨。她们年龄最小的57岁,最大的82岁。大家每周一到周四,定期集中在一起练合唱、排舞蹈,自娱自乐。要是逢年过节,社区需要组织文艺演出烘托节日氛围,阿姨们便不收分文,免费为居民登台表演。如此坚持了十多年,有些人搬家,有些人逝去,可队伍的规模却从最初的不足10人,扩展到了如今的26人,并且还在不断发展壮大。

艺术队员来自五湖四海

说起艺术队成立的往事,艺术队的“老队员”,今年已经79岁的万小梅很有发言权。

“2005年的时候,小区(五洲花城澳洲园)才刚建成,居民大多来自五湖四海,谁也不认识谁。我这个人耐不住寂寞,退休后,除了帮忙带孙子、在家做饭,没事就喜欢放音乐、跳跳健身舞。有一次在家时,我听见楼下有熟悉的旋律、看到有人在锻炼,就大胆走上前去交流。这一来二去的,我就先后认识了苗老师和其他小区姐妹。大家最开始不定期一起活动活动,彼此熟悉之后,就约定时间一起研习舞蹈动作、排排合唱。”万阿姨说。

“要说表演水平,相比专业队伍我们肯定有差距。不过,

在我们看来,无论舞蹈还是歌唱,根本的目的是寻求快乐。在这一点上,我们收获的一点也不比别人少。”艺术队的队长,今年73岁的苗树亚这样说。

一方面是缘分,另一方面小区的艺术队能从几个人的小团体发展到今天,物业管理部门多年来给予了很大的支持。

“我们排练需要场地,和物业提了这件事后,他们把小区会所的三楼空出来,免费供我们使用。这一用就是十多年,从没收过一分钱。所以,但凡小区有表演需要,咱们姐妹也是风雨无阻,用自己的行动回报小区的支持。”苗树亚说。

排练严格 动作分解手把手教

尽管从来没有获过任何奖项,但成员们对待表演、对待艺



艺术队排练舞蹈。苗树亚 供图

术的态度都非常认真。“没办法,周老师要求太严格了。”有队员说。

大家嘴里的周老师,名叫周云。周老师在内地从事舞蹈教学工作多年,具备扎实的舞蹈功底。出于对艺术的热爱,她将从前指导学生的认真劲也贯穿在平时的排练中。

有两位队员来自北方,人高马大,嗓门洪亮,人也热情,按道理说,是不可多得的“良材美玉”。谁知两人完全没有舞蹈功底,最简单的舞蹈动作都

踏不准方位、踩不准节拍。周老师于是将最简单的动作,再分解,手打着节拍,陪着两位“潜力股”加练。好不容易,勉强教会。

“过了几天让她俩将上周学习的动作再做一遍,她俩又把之前学习的内容全还给我了。所以,我常吃‘回锅肉’。”周老师笑着说。

珍惜友谊 追求快乐

相处的时间久了,艺术队队员们不光一起排练,还组织

春游、秋游,举办“厨艺大赛”和“美食品鉴会”。

队员们各自将拿手的家乡菜烹饪好,约定时间聚会相互品尝。此外,大家也会谈谈生活中的不如意,彼此开解。

“我们艺术队名字叫‘童心同乐’,就是希望通过活动让每一位队员都能够保持一颗童心,在晚年携手追寻生活的美好。”苗树亚表示,大家都很珍惜彼此相识的缘分,这一点其实已经足够。

(幻云)

健康公园学新知 颐年堂里叙旧情

官塘社区老人这样过养老生活

随着老年社会的进展,老人老年生活日益受关注,高新区官塘社区积极发挥原社区村落的祠堂功能,以及社区健康公园的功能,为当地社区老人提供健康生活资讯,倡导健康生活模式,受到老人的欢迎。

记者日前在官塘社区看到,官塘社区原来的“东周卓公祠”经过修葺后焕发新貌,门前悬挂一副木匾对联,上书“丝竹南音娱心遣兴,棋牌翰墨益智怡情”,横匾是“颐年堂”,取“颐养天年”之意。记者看到,村里30多位老人正在颐年堂参

与各种活动,有的在打牌,有的在打桌球,有的在打麻将,还有的干脆在一旁围观。很多街坊邻居一边晒着太阳一边共叙旧情,一派其乐融融的景象。祠堂里还悬挂了很多字画,有中国水墨,有西洋油画;有丹青,有墨宝,给祠堂增添了几分文化氛围。

几位相聚聊天的大叔大妈表示,“颐年堂”是去年初翻新启用的,如今来颐年堂看一看、玩一玩、乐一乐成了村里老人每天的保留节目。逢年过节有什么社区活动、戏曲演出也会在颐年堂门前

的小广场举行,颐年堂成了村里最热闹的地方。

记者看到,颐年堂旁边还有一个占地2000多平方米的社区健康公园,绿草茵茵,亭台水榭,非常雅致,公园里放置了多块宣传牌匾和宣传栏,上面都是各种科学饮食、科学锻炼的健康养生知识,简单易懂,让人喜闻乐见。

据悉,官塘社区65岁老人有200多人,颐年堂和社区健康公园给社区老人带来了欢乐,让老人生活丰富起来了。

文/图 本报记者 古春婷



▲社区健康公园。



◀老人正在颐年堂参加活动。