

退休生活变“黄金年龄期” 学校和社区成“破圈”热土

西湖边跳起华尔兹 在老年大学获“社交复兴”

明亮的钢琴教室里,67岁的蒋心刚正专注练习着乐曲。

“在这里,我不仅学会了弹琴,更收获了一群志同道合的老伙伴。”她用“社交复兴”来形容自己的退休生活。

2018年刚退休时,蒋心刚也曾陷入“社交断崖”。在市民服务中心办理老年卡时,目睹一位老人对着卡片落泪、喃喃自语“这一天来得太快了”,让她心里五味杂陈。这位在杭州电子信息职业技术学院教了30多年物理的老教师,清晰地记得退休第一天站在阳台上茫然发呆的情景。

转机来自朋友聚会的一句无心建议:“不习惯就回学校。”第二年春天,她如愿成为杭州市老干部大学的新生。教室里的粉笔灰变成了琴键与节拍,久违的笑容又回到了她脸上:“还是学校的空气香。”

更美妙的邂逅发生在交谊舞教室。蒋心刚惊讶地发现,班上同学朱敏竟是原单位的体育老师。这对曾经的点头之交,如今成了形影不离的“组合”。她们不仅一起上课,更把课堂延伸至生活——带着三脚架走遍杭州周边十几个城市,在西湖边、茶园里共舞华尔兹,并将视频分享到社交平台。

“很多人以为退休是社交的终点。”蒋心刚合上琴盖,望着窗外嬉笑的老伙伴们:“其实在这里,我们每天都在拓展新的人生可能。”



和柯旭 韩承乙
本报记者 张文利

告别朝九晚五的职场,不少中老年人曾面临社交圈骤缩的困境。然而,在杭州的老年大学和社区里,一群活力老人正用行动描绘退休生活的新图景。他们通过学习新技能、重拾旧爱好,不仅丰富了自己的时光,更在志同道合的伙伴中找到了归属感,成功摆脱孤独,将退休生活拓展为人生精彩的“黄金年龄期”。



老师亲笔示范。受访者供图

油画作品在图书馆展出 社区学堂打开“社交新窗口”

每周日下午,是杭州临安民主社区桃李春风油画社的上课日。十几位叔叔阿姨齐聚画室,专注聆听老师传授油画技巧。即将正式退休的宋阿姨神情格外投入,她在这里找到了退休生活的新方向。

“想到要退休,心里空落落的,担心日子无聊。”宋阿姨坦言。一次偶然看到社区油画班招新通知,点燃了她年轻时的绘画兴趣。抱着这样的想法,她报了名。

油画社由社区免费提供场地,每周日有老师授课。除固定活动,社友们也自发组织绘画交流。老师不在时,学员们便互相分享网上学到的知识或研究心得,承担起“小老师”的角色。

“老师从调颜色、拿笔开始耐心教,社友们都是零基础或稍有基础,大家互相鼓励,氛围特别好。”更让宋阿姨惊喜的是,在老师帮助下,油画社的作品去年还在临安图书馆进行了集体展出。

这个“社交窗口”带来的活力远不止于此。“以前在单位,圈子固定。但在画社里,反倒打开了新的社交圈。”宋阿姨说。社区“耕心学堂”每年开设话剧、跳舞、合唱等一系列课程,激发大家自发组织活动,衍生出种菜、插花、徒步等各具特色的社团。横跨55岁到85岁,不同年龄的老人都能在此重拾爱好、学习技能、结识朋友。正如宋阿姨感叹:“退休才是人生的‘黄金年龄期’。”

/ 小贴士 /

老年人如何拓展线下社交圈

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>积极参与社区活动:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.参加社区组织的兴趣班、健康讲座、棋牌活动等。 2.若社区活动有限,可加入当地知名老年俱乐部。 3.去公园散步、打太极拳、跳广场舞、下棋等,这些是天然社交场所。 <p>投身老年大学:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.课程选择丰富(历史、 | <p>文学、外语、电脑、智能手机、园艺、烹饪、乐器等)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.与同学建立良好关系,在课堂内外交流自然。 <p>拥抱数字时代:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.学习使用智能手机,掌握视频通话功能,随时与亲友畅聊。 2.通过社交软件加入老年兴趣群,分享生活点滴。 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

朱敏(右)和蒋心刚合照。
受访者供图

