

七旬奶奶与她的“银发姐妹团” 舞出花样晚年 绽放别样精彩

张湾区花果街道铸一社区活动室的灯光准时在晚上7点亮起。音乐响起,20多位白发舞者手持健身球,动作整齐划一。领舞的韩帮秀身姿挺拔,丝毫看不出已73岁高龄。这支平均年龄超70岁的舞蹈队,如今已是社区文化活动的“金字招牌”,而她们的故事,正通过抖音平台,向年轻人展示着“银发族”的别样精彩。

■文/记者 杨建波 实习生 胡雨燕 明乾坤
图由受访者提供

组建银发舞蹈队 一场“闲不住”的转型

1952年出生于襄阳的韩帮秀,人生轨迹与新中国工业化进程紧密相连。1977年,25岁的她来到东风汽车公司(原第二汽车制造厂)48厂(铸造一厂),从仓库保管员做起,历经供应科文书、退休办科员等多个岗位。

“那时候,工作就是一切,车间里机器轰鸣声不断,我们这一代人习惯了集体生活,把厂子当成了第二个家。”2000年退休时,这位在东风公司干了23年的老员工,突然感到前所未有的空虚。

“突然从忙碌变得清闲,反而浑身不自在。”韩帮秀回忆道。这种“退休综合征”在国企老职工中并不罕见。但作为厂里的文艺骨干,韩帮秀很快便调整过来,找到了新的生活方向。

在退休办工作时,韩帮秀经常组织职工活动,加上自身热爱跳舞,她决定把新老退休职工组织起来。最初只是几个人的晨练,渐渐发展成有固定成员的队伍,活动从健身球、广场舞扩展到编织刺绣、二人转表演等。社区注意到这群活力老人后,主动提供场地与支持,“铸一社区舞蹈队”应运而生。

“银发网红”诞生记 当奶奶辈玩转抖音

2020年疫情期间,舞蹈队活动暂停,但韩帮秀和伙伴们的创意未歇。在子女们的支持下,这群平均年龄70岁以上的老人集体进军抖音平台。“最开始连怎么拍视频都不会,手指头在屏幕上点来点去就是找不到按键。”队员周淑娥笑着回忆。

经过无数次“家庭教学”,老人们逐渐掌握了拍摄、剪辑、发布的全套流程。她们的抖音内容朴实无华却充满生活气息:舞蹈排练花絮、编织手工艺展示,甚至有模仿年轻人的“变装秀”。令人意外的是,这些内容收获了意外关注,最高一条点赞量突破万次。

“看到有年轻人评论‘奶奶们好可爱’,我们特别开心。”韩帮秀说。抖音成了连接两代人的桥梁——年轻人透过窗口看到老年生活的另一面,老人们则感受到被关注的喜悦。更难得的是,通过短视频平台,她们还与其他城市的老年舞蹈队建立联系,相约“云斗舞”。



“银发姐妹团”每年都会组织到外地旅游。

“夕阳红”旅行团 不跟旅行社的银发背包客

除了跳舞和拍抖音,韩帮秀和她的“银发姐妹团”还有一项坚持了20年的活动——年度旅行。从2001年起,这群退休老人每年都会选定目的地,用脚步丈量大好山河。

“工作时没有时间旅游,现在要把失去的都补回来。”韩帮秀说。与众不同,她们从不报旅行团,而是自己制订攻略,交通、住宿、景点安排全由队员分工完成。最远的一次,她们一

路向北抵达漠河。

旅行中,老人们展现出惊人的学习能力与适应力:熟练使用各类手机App查询信息、购票导航。“不会就学嘛,活到老学到老。”这句话成了舞蹈队的口头禅。在庐山,她们为云雾奇景即兴编舞;在桂林,身着自制民族服装与当地老人联欢;在西安古城墙下,三句半表演引来游客阵阵掌声。

一针一线织就“队魂” 自制舞服背后的故事

舞蹈队的一大特色是统一服装,而这些服装多出队员之手。

“买现成的舞服太贵,还不一定合身。”韩帮秀说。于是,她带领队员们自己设计制作表演服装,不会就上网学,从简单缝制到复杂刺绣,技艺不断精进。每有新作品完成,她们都会拍照发抖音,自信展示。

每次集体制作,都像一场小型聚会,大家边

做针线活边聊天,其乐融融。“一针一线都是感情。”队员黄庆霞说。在她们眼中,这些服装不仅是表演道具,更是友谊的见证——很多时候,她们会穿着同款服装参加彼此的生日宴。

铸一社区党委书记张红说:“自从舞蹈队活跃起来,社区老年居民的精神面貌明显改变。她们还经常编排防电诈、防溺水主题的三句半演出,积极参与社区共建共治。”

记者手记

夕阳红,红得正当时

采访中,韩帮秀始终笑容满面,对退休生活十分满意。在她和舞蹈队员身上,我们看到了全新的老年生活方式:她们拒绝被定义为“弱势群体”,而是主动掌握生活主动权,创造属于自己的精彩。

退休不是生活的终点,而是新篇章的开始。在老龄化社会加速到来的今天,韩帮秀和她的“银发姐妹团”展示了一种可能:老年生活

可以如此丰富多彩,充满创造力与活力。

正如韩帮秀常说的:“我们这一代人吃过苦,现在该好好享受生活了。夕阳红,红得正当时!”从这个意义上,她和队员不仅舞出了自己的精彩人生,更为社会积极应对人口老龄化提供了鲜活样本。