

■ 银龄新花“YOUNG”

62岁阿姨：我的“T台”正青春

编者按

岁岁重阳，均如意；时光不老，长安康。随着社会发展和生活水平提高，老年人正主动打破年龄、技术、社会角色等壁垒，颠覆“衰老=衰退”的刻板印象，成为积极生活的参与者、现代科技的学习者、社区活力的贡献者。

在重阳节到来之际，宁波日报报网端推出“银龄新花‘YOUNG’”系列报道，以多维度的新颖视角，关注老年人的自我表达、社会参与和价值实现，展现他们的活力和创造力。

记者 沈孙晖 实习生 王优悠
通讯员 朱翰杰 王晴艺

昨天早上，阳光透过窗户，洒进镇海招宝山街道新三宝服务社的舞蹈室。

“核心收紧，沉肩，立腰，笑容灿烂点……”62岁的胡贤君站在落地镜前，轻轻扶正一位女学员的肩膀。她声音柔和，眼神专注，仿佛眼前的不是六七十岁的“学生”，而是一群即将登台的模特。

“很多退休阿姨刚来时，驼背、低头，走路都不敢挺胸。”胡贤君笑着说，“我告诉大伙，来这里，是为了找回最美的自己！”

胡贤君就是这样，找回了最美的自己——

56岁那年，退休的她走进了老年大学的时装表演班，第一次接



胡贤君（中）带领学员练习。

触走秀。“那时候我连站墙都站不直，整个人缩在后面。”没想到几节课下来，她整个人气质变了，“像打开了另一扇门”。

后来老年大学的时装表演班停了，胡贤君还特地跑到海曙区，找了一名专业老师上了四堂课。

“学站姿、转身、走猫步等，听着简单，但要走出气场，不容易。”她比划着，“关键不是猫步要多标准，而是跟着不同音乐的节奏，走出属于自己的味道。”

2021年，新三宝服务社开设时装表演课，胡贤君成了老师。

“一开始只是试试，没想到‘老宝贝’们这么喜欢。”她从一周带一个班上一节课，增加到带两个班各上一节课。每周一、周四上午，教室里总是挤满了人。

“这里不限身高、不限年龄，只要你愿意来学，我就教。”胡贤君说，她班上最年长的，是79岁的章杏凤阿姨。

以前，章阿姨总觉得自己年纪大，不敢穿鲜艳的衣服出门。“现在不一样了，胡老师常说，要活成自己喜欢的样子。”她笑容爽朗，“我整个人挺起来了，走路都带风，出去跳

舞，别人都猜不出我年龄”。

胡贤君上课有个习惯——每个学员都要轮流站到最前面，和她一起走秀，“这里没有高矮之分，只有自信多少，我要让每个人都站到C位。看到‘老宝贝’们从不敢抬头，到自信走上台，我特别开心。”

年龄只是数字，美丽源于内心。重阳节快到了，胡贤君有话想对同龄人说——

“别把自己关在家里，走出来，学点喜欢的，穿你不敢穿的，让生活中的每个场景成为你的‘秀场’，一起成为快乐、自信的自己！”

（沈孙晖 摄）

今日起至12月31日 在甬登记结婚新人可领千元福利

本报讯（记者王佳 通讯员甬珮宣）爱在甬城，券启幸福。记者昨日从市民政局获悉，宁波要结婚新人送福利了，从今日起至12月31日，在甬登记结婚的新人（补领结婚证的除外）可领1000元结婚消费券。

据悉，本次活动以婚姻登记“全国通办”新政实施为契机，意在通过发放消费券推动婚育友好型社会建设，促进婚姻家庭相关产业发展，在传递城市祝福的同时，为新人美满生活注入一份力量。

本次活动总预算为460万元。活动期间，每对成功登记结婚的新人可一次性获得8张“满500元减125元”消费券，共计1000元。消费券发放期内，先登记先得，额满即止。

本次消费券可在全市约400家商户处核销使用，覆盖婚纱摄影、婚礼婚庆、休闲旅游、酒店

住宿、婚俗文创、零售餐饮等领域。具体适用商户名单，可在云闪付平台进行查询。

活动期间，凡在市级及各区（县、市）婚姻登记处领取结婚证的新人，在领证后，凭新郎或新娘一方完成实名认证的云闪付账户，在婚姻登记处窗口填写消费券发放单，由窗口工作人员发放消费券至新人手机号绑定的云闪付账户。

新人可登录云闪付App，通过“我的一优惠券—我的优惠券”路径查询具体获券信息。消费券有效期为获券之日起20个自然日，消费券领取后需在有效期内使用，过期的消费券将由发券平台统一收回。

消费券领取用户，消费结账时，出示银联标准“付款码”或通过云闪付“扫一扫”扫码完成支付。消费券支持叠加使用，单笔消费满额最多支持8张消费券叠加核销。

碧波见证 青山为媒



26日下午，宁波湾省级旅游度假区内碧波荡漾、白帆点点，充满了浪漫的气息，由奉化区民政局、奉化滨海旅游度假区管理中心联合主办的“海誓山盟·一生锁爱”金秋集体婚礼颁证仪式在此举行。在素有“海上西湖”美誉的天妃湖畔，12对新人走上缀满鲜花的T台，共享这场以“幸福”为约、以“新风”为礼的婚庆盛宴，开启人生新篇章。

图为集体婚礼现场。（陈章升 景士杰 李玉姣 摄）

@老年人 重阳节临近 宁波多家景区推出优惠活动

本报讯（记者俞家嘉）金秋十月，丹桂飘香，一年一度的重阳佳节将至。为迎接九九重阳节，宁波多家景区推出了优惠、免票活动。

慈城古县城景区，以“慈”命名，从古至今便以深厚的慈孝文化而闻名，流传着许多母慈子孝的故事，如董孝子提水救母、三娘教子等。重阳节（10月29日）当天，宁波市江北区60周岁以上老人及一名陪护人员，凭相关证件即可免票。免票景点包括县衙、孔庙、校士馆、冯岳彩绘台、冯俞宅、清道观。

东海灵岩景区推出以“你陪我长大，我陪你登高”为主题的重阳文化节，即日起至10月31日，携长辈即可享受“大门票+观光车”的全家免费游玩权益。此外，节庆期间，景区还特别邀请了宁波大学的学子们开展户外文艺汇演和公益摄影活动，传递青春的敬意和关怀。

重阳佳节，不如带上父母和萌娃一起来到宁波野生动物园开启一场悠然自在的亲子游吧！10

月28日至10月30日，70周岁及以上老人前往宁波野生动物园游玩，可凭本人有效身份证件免费游园（仅限门票免费，不包含园内二次消费）；60岁至70岁老人可凭本人有效身份证件享受90元优惠票（原价180元）。

10月29日，宁波博物院推出重阳节专场活动，邀请“银龄族”走进博物馆，了解重阳节的起源与习俗，透过文物看“重阳”，还可以体验手绘“木上秋光”杯垫等手作活动，共同欢度重阳佳节。

宁波帮博物馆则推出了“追梦夕阳”重阳主题活动，重阳节当天，将邀请省级非遗工坊讲师带领中老年观众了解皮影戏的相关知识，体验皮影手作，现场还将推出戏曲演绎环节，沉浸式感受非遗技艺的独特魅力。

此外，天一阁博物院、象山影视城等景区继续实行老人优惠政策，全国60周岁以上老人半票，70周岁以上老人免票。

以上福利活动的具体信息，大家可以通过各大景区官方微信公众号查看。



满园秋色 悄然登场

昨日，宁波植物园秋意正浓，地肤、粉黛乱子草、桂花等花卉进入最佳观赏期，吸引大批市民游客打卡赏秋。

游客们漫步在园区里，时而驻足花丛拍照留念，时而伴着花草芬芳悠闲散步，秋高气爽的氛围让大家倍感惬意，园区各处满是欢声笑语。

此外，园内正在举办第九届精品菊花展与钟观光科普月系列活动。珍稀菊花集中亮相，还有“雅趣·万象”自然笔记展等。自然美景与特色展览相辅相成，为市民游客的植物园之行增添了更多乐趣，让踏秋体验更充实。

（徐诚 李悦 摄）

宁波“暖暖”系列全面升级 从“一间小屋”到全域暖流

本报讯（记者王佳 通讯员梅灵）10月25日上午，以“浙里最暖·甬爱同行”为主题的宁波“暖暖”系列品牌深化推进活动在天一广场举行，标志着这一暖心品牌从“一间小屋”，迈向对接公共服务“七优享”、实现全域“精准滴灌”的新阶段。

从象山起步的“暖暖的新家”，已成为宁波“弱有众扶”的生动实践。今年，项目已完成改造902户，募集社会资金近1600万元，3943名志愿者投入服务超1.5万人次。

在“暖暖的新家”扎实推进的基础上，宁波正系统构建精准对接“七优享”民生蓝图的“暖暖”矩阵。鄞州“暖暖的就业”已累计服务新就业群体3500余人次，带动1500余名全职宝妈实现灵活就业；海曙“暖暖的助医”为困难家庭提供专业陪诊和上门服务，已深

度帮扶300户困难家庭；宁海51个升级版“暖暖的路廊”则成为功能多元的“暖心港湾”，惠及群众8万余人次。

温暖需要接力，爱心渴望同行。活动现场，首批宁波市助力共同富裕公共服务“七优享”志愿品牌工程入选项目发布，“暖暖”系列三个全新项目正式亮相，爱心企业、志愿者团队、社会组织、爱心人士踊跃响应，积极认领。

“浙里最暖·甬爱同行”宁波“暖暖”系列品牌传播计划同步启动。市委社会工作部与《中国志愿》杂志社签署战略合作协议，为“暖暖”品牌建设注入国家级专业力量。

“‘暖暖’系列，将以更长的服务链条，精准聚焦需求，高效链接资源，让温暖如流水，持续传递，让更多的人都能被温暖。”市委



活动现场，爱心企业积极认领“暖暖”系列子项目。（通讯员供图）

社会工作部相关负责人说。

此次活动由宁波市委社会工作部、海曙区委社会工作部、市委宣传部（市文明办）、市

国资委主办，海曙区委社会工作部、海曙区委宣传部（区文明办）承办。

商场变身乒乓赛场 第三届“阿拉乒超”总决赛收官

本报讯（记者龚旭琪）26日晚，“竹成集团·阿拉乒超”宁波市第三届社区（村）乒乓球联赛（以下简称阿拉乒超）总决赛在环球银泰百货落幕。

比赛现场，欢呼声此起彼伏，随着决赛的进行，每一次精彩的扣杀都会引发阵阵喝彩，商场二、三层的围栏边也站满了驻足观看的顾客。经过角逐，余姚泗门后塘社区队获得冠军，鄞州区中河街道金馨社区队、高新区聚贤社区队分列第二、三名。

阿拉乒超还特别设立了擂台挑战赛，为广大民间乒乓球高手提供了一个展示个人实力与风采的舞台。这个环节吸引了来自全

国各地的乒乓球爱好者，最终孙峰然在众多球友中杀出重围，获得总擂主的称号。

“通过连续三年的举办，阿拉乒超正逐渐成为宁波群众乒乓球赛事的金字招牌。”市乒协秘书长黄晓英说，协会将持续深化品牌，将“阿拉乒超”从年度赛事拓展为贯穿全年的系列积分赛，打造可持续的乒乓生态，同时更多联动兄弟城市，以球为媒、搭建更广阔的群众体育交流平台，让乒乓运动深度融入我们的城市血脉。

近年来，市乒协全力推动基层乒乓设施与组织建设。如今，一批村社级乒乓球馆和爱好者团队如雨后春笋般涌现。