



摊位的共同点是要么服务老年人,要么主理人是老年人。

银发乐活: 帮助别人,快乐自己!

2024宁波首届 银发生活嘉年华落下帷幕

6月2日,由宁波日报报业集团都市报系主办的2024宁波首届银发生活嘉年华在海曙区城隍庙迎来乐活“老顽童”主题日。

由扬帆久久慈善基金会发起并主导的公益项目久久“乐活”计划为大家带来一场乐活银发公益市集,15支公益团队在现场提供健康咨询、便民服务、书画文创、非遗手工、药食咖啡等。此外,还有18支老年团队登上乐活大舞台,给大家带来舞蹈、唱歌、腰鼓、时装走秀、越剧、葫芦丝、太极剑等表演,充分展现老年人丰富多彩、积极充实的生活。

至此,为期3天的2024宁波首届银发生活嘉年华落下帷幕,近50000人次参加本次活动。

1 乐活银发公益市集 创意十足 赢得年轻人点赞

当天下午2点30分,乐活公益市集准时开集。

乐活老闺蜜咖啡馆摊位前人头攒动,他们不仅卖咖啡,还卖用咖啡渣做的手工肥皂以及用咖啡渣培植的多肉。

“原来咖啡渣还能做肥皂,还这么香,阿姨叔叔们真有创意。”有一名年轻女孩拿起肥皂闻了又闻,爱不释手,立马扫码付款。

“是的,特别是处理过海鲜之后,手上有腥味,用咖啡渣肥皂洗一洗,就能去腥味。”志愿者陈阿姨和郑叔叔卖力地向顾客介绍产品的优点。

乐活老闺蜜咖啡馆来自海曙区南门街道万安社区,目前有21名志愿者,大家都是万安社区热爱咖啡、更热衷志愿服务的老年朋友。

乐活萤火虫便民小分队的志愿者章明莲、王飞跃,则在现场为老年朋友提供清洗眼镜、修伞等服务。今年72岁的章明莲做志愿服务已有10多年,会理发、缝补、磨刀等多项技能。今年62岁的王飞跃做志愿服务3年多,会提供修伞、理发、缝补等志愿服务。说起做志愿的初心,章明莲朴实地说:“帮助别人,快乐自己。”

据了解,萤火虫公益服务团队现有志愿者706人,累计服务时间9562小时,服务于10多个街道30多个社区乡村,目前惠及9万多人,多次荣获国家、省、市、区等各级优秀志愿服务殊荣和团队奖项。

除了以上两支公益团队,出现在乐活公益市集上的还有乐活帮帮队、“提灯天使”乐活加油站、乐活安小锋应急维修队、乐活健康团、“吾乐活甬相随”乐活小分队、共享奶奶乐活益智学堂、天封塔书画院、塘心铺子·乐活创业(小梅糕点)、塘心铺子·乐活创业(荷蓝染坊)、“乐活”畚乡邻里互助社、乐活红色传承人、甬爸甬妈乐活的日子、深溪村草帽文华艺术馆13支公益团队。它们的共同点要么服务老年人,要么主理人是老年人。

2 乐活大舞台 18支老年表演团队登场,元气满满

下午3点,乐活大舞台闪亮登场,18支老年表演团队近200名演员轮番登台,给大家带来舞蹈、唱歌、腰鼓、时装走秀、越剧、太极剑表演等21个节目。

气势恢宏的大鼓、舞蹈表演《京腔鼓韵》拉开序幕,聂艳带着队员们挥舞着手中的鼓棒,个个脸上洋溢着灿烂的笑容,精气神十足。63岁的聂艳说,队员们都是她的好姐妹,生活中互帮互助。为了给观众展示最好的状态,每个动作和表情都排练到位,可谓“元气满满”!

刘桂芳参演的是诗歌朗诵《生命影响生命》。临上台前,一丝不苟的她还拿着手稿在练习。刘桂芳的老家在东北,十多年前到宁波帮女儿带孙辈。在邻居的影响下,她加入了李惠利医院乐活帮帮队,在一次次志愿服务和一句句感谢声中,她感受到了生命的可贵、人情的温暖以及甬城的文明与大爱。刘桂芳今年70岁了,她表示,只要身体允许,会一直做志愿服务。

舞蹈《唱支山歌给党听》动作整齐划一,引来了台下的齐声合唱。参加表演的9名演员都是海曙区关工委银发特殊教育工作室的志愿者,均为退休教师,平时每周一次排练。当天演出,她们提前两小时到现场梳妆换衣

服。领队吴福菊今年70岁,根据老年人的身体特点,带着队员们从零开始学习自编动作,多排多练,才有了如今的成果。吴福菊说:“大家年轻时带着学生演出,现在平均年龄70岁了,每年都拿出一个新的作品,虽然忙碌,但很开心,很有成就感。”

伴随着由鼓楼街道苍水社区启馨歌咏队表演的大合唱《我家在中国》的美妙歌声,演出接近尾声。启馨歌咏队成立于2012年,从最初的不到10人发展到现在的近40人,离不开70多岁队长俞安芬的努力。据俞安芬介绍,启馨歌咏队队员都是苍水社区居民,因为爱好唱歌走到了一起,队员大多数是党员,唱的都是经典红歌,传承红色文化。



现代舞《芒果之曳》。

3 义卖活动 晚报老粉丝 闻讯赶来献爱心

当天,部分公益团队在乐活公益市集上义卖香袋、糕点、首日封、小夜灯、饮品、帽子等,义卖所得款项将全部捐赠给患再生障碍性贫血的宁波女孩小何。

因为之前在《宁波晚报》上有过消息预告,不少老读者闻讯过来献爱心。

家住鄞州区孔雀小区的91岁老人王忠高就是其中一位,他在深溪村草帽文华艺术馆买了一把手编扇子。“夏天到了,扇子用得着,顺便又能捐款,一举两得。”王忠高还给小何送上祝福,“希望她能尽快好起来。”

81岁的周艳芳老人家住海曙区联丰社区,也是看到《宁波晚报》上的消息,赶过来参加乐活公益市集。她在塘心铺子·乐活创业(小梅糕点)买了2块进士糕,还在乐活红色传承人摊位上买了寓意福禄的小葫芦。“尽自己的一份能力,帮帮小何妹妹。”老人朴实地说。

72岁的杨秋丰当天在乐活大舞台上参加诗朗诵《我骄傲我是中国人》。上台前,她抽空到摊位买了10张“宁波解放75周年纪念”首日封:“我是本着捐款来的,碰巧自己喜欢集首日封,还可以送给朋友,一切都刚刚好。”

据了解,当天乐活公益市集通过义卖共筹得善款4817.5元,这笔钱将通过宁波市慈善总会捐赠给小何用于疾病的治疗。

久久“乐活”计划 推动宁波老年人积极养老

宁波是老龄化程度比较突出的城市,截至2023年底,全市60周岁及以上户籍老年人179.7万,占户籍总人口的28.88%,高出全国7.78%。

那么,如何实现幸福养老?如何让老年人实现老有所为,老有所乐?2022年7月,扬帆久久基金会发起久久“乐活”计划,旨在推动宁波老年人积极共建老龄社会,真正实现老有所乐、老有所为。据扬帆久久基金会秘书长宋浩介绍,乐活不仅是一种积极、公益的生活观念,同时也是一种老年人乐观的生活方式。她还介绍说,历时2年,久久“乐活”计划平台聚集了近30支老年公益团队,他们发挥各自的特长,参与各类公益项目,践行积极养老理念。

“随着老年人数量的增加,他们必将成为一股无穷的力量,有很多宝藏可以挖掘。我们扬帆久久基金会则资助、陪伴、鼓励老年朋友去践行积极养老。”

记者 贺艳 徐丽文 文
记者 刘波 摄

新闻附件