

“16日还有空位吗？我们的队员都很想上，有队员原本定好的旅游机票也退了，就想来报名。”这几天，宁波晚报热线被打爆！“我的社区我的秀”正在火热招募中，2025年宁波健康养老博览会的超大舞台已点亮灯光，等待怀揣热爱的你站在舞台上，绽放光芒！

自10月底首篇社区才艺招募令推出以来，源源不断的节目报名涌进宁波晚报热线。这场专为银发人群打造的社区才艺盛宴，一经推出便引发热烈反响，原本定于11月16日半天的表演安排，因为大家的热情参与，决定延长为三天狂欢（11月14日全天、11月15日全天、11月16日上午）。更大更长久的舞台，只为让更多社区达人尽情展现自我。

为了这场演出，有人连机票都退了

“我的社区我的秀” 连续三天舞台等你来！



快乐阿婆队。

1 为了演出 这支队伍的成员 退掉了旅游计划

在海曙区白云街道安泰社区，白云街道七彩时装队负责人毛杏素第一时间报了名。

这支成立于2004年的团队，成员平均年龄在65岁，但她们对时装走秀、对舞台都有着近乎执着的热爱。每周三下午，成员们风雨无阻地集结彩排，从步伐编排到队形变换，每个细节都反复打磨。

毛杏素今年78岁，是团队中年龄最大的，也是接触时装表演最久的人。30年前，因为眼睛原因提前退休的她，加入了老年大学时装表演兴趣小组。那时候，时装走秀在宁波还是新鲜事，老年大学没有专门开设课程，只是选了一批身高合格的学员组成了兴趣小组，老师和小组成员一边琢磨一边学，连专门的教室都没有，到处借场地练走路。但也是因为这样的氛围，让毛杏素爱上了时装表演。

怎么才能走得好看、走出气场？毛杏素学了10年。到了第11年，她开始在社区里带团队、在老年大学当老师。怎样带好团队、怎样构思节目？毛杏素琢磨了整整20年。

这30年来，时装表演仿佛刻进了毛杏素的身体。每晚散步时，她都在构思节目，有邻居对她说：“毛老师，你怎么连散步都像走在舞台上一样？”她才会回过神来，跟人家说：“一不小心走习惯了。”常年形成的肌肉记忆，让78岁的她依旧身材挺拔，1米75的高个没有半分“缩水”。

舞台不仅能展示成果，更能督促团队进步。这是毛杏素的带队理念，也是每个团队成员深有体会的共识。有机会就积极争取上大舞台，演出空档期，她们就进养老院，为老人带去精彩表演。在她们看来，只要心态年轻，到哪都是舞台。凭借着这份热爱与坚持，团队收获了诸多荣誉，宁波市第二届市民文化艺术节“十大文化达人”、“寻找最美老人”活力时尚奖等称号，便是实力的最好证明。

此次得知要参加“我的社区我的秀”演出，队里的三位阿姨原本在当天安排了旅游计划，但为了能全身心投入演出，她们毅然取消了旅游，一心为这场表演做准备。

毛杏素

2 “舞台，就是我们坚持的初心！”

“舞台，就是我们坚持的初心！”为了在“我的社区我的秀”舞台上呈现最佳状态，日湖·星光口琴社的成员们早已开始紧锣密鼓的排练，每一段旋律、每一个节奏都反复打磨，只为不负心中对舞台的热爱。

“有舞台，我们肯定要积极上！”在本次活动首篇才艺征集稿发布时，日湖·星光口琴社所在的日湖社区工作人员，成了第一个打进宁波晚报热线报名的人。据她说，她还没来得及仔细看《宁波晚报》上的征集稿内容，口琴社的负责人就先找到社区，主动报名了。“只要有展示的机会，他们总能第一时间达成共识——上舞台，秀出自己！”

谈及对舞台的这份执着，口琴社负责人李金娣坦言，热爱舞台，正是他们爱上口琴的初心。多年前的一场大型聚会，是她与口琴结缘的起点。当时，一支口琴队登上舞台表演，整齐悠扬的旋律瞬间抓住了她的耳朵，演员们精神抖擞、神采奕奕的模样，更让她心生向往。演出一结束，李金娣便迫不及待找到这支口琴队的老师，主动拜师，从零

开始学习口琴。凭借着这份热爱与坚持，仅一年时间，她就从“门外汉”变成了能熟练吹奏出动听旋律的“口琴爱好者”。

更让李金娣惊喜的是，口琴不仅填满了她的精神生活，还悄悄改变了她的身体状态。“以前爬几层楼梯就气喘吁吁，自从练了口琴，肺活量慢慢提上来了，气息也稳了，现在身体比以前硬朗多了。”这份看得见的改变，也让她更加坚定了带着口琴、站上舞台的决心。“退休后学一门才艺很重要，有伙伴、有舞台，生活就有奔头、有目标，能真正做到老有所学、老有所乐。”李金娣说。

同样提前开始排练的还有江北区怡江社区的快乐阿婆队。这支队伍的成员一直是各大舞台的节目常客，对舞台更是激情满满。就在一周前，她们还在江北区的一场比赛中获得了金奖。得知“我的社区我的秀”在征集节目，她们直接报了名，把这个获得金奖的节目带到市级舞台上。“比赛完一天都没休息，接着排练接着打磨！”团队负责人何惠明告诉记者。

3 还有空位！14日、15日舞台等你报名！

如果你也想展示自己的才艺，赶紧行动起来，两个途径可以完成报名，让你从社区走向全城大舞台！

1. 扫描右侧二维码，或打开甬派APP，通过底部“服务”栏找到“派友圈”，进入#我的社区我的秀#话题；点击“发帖”，上传你的才艺视频/照片，附上简单的文字描述（记得注明所在社区），点击发布即可完成报名。

2. 欢迎拨打宁波晚报热线87777777，进行报名。

宁波的美，不仅在东钱湖的粼粼波光里、老外滩的热闹烟火中，更在每个社区达人的指尖、歌声与笑容里。我们已为你备好灯光与掌声！别让热爱藏在身边，赶紧拿起手机，带话题#我的社区我的秀#发帖，让全宁波看见你的精彩，下一个闪耀的社区达人，就是你！

记者 王昱汀



扫描二维码报名