



旅游、架子鼓、跳舞…… 他们正在重新定义“老去”

■ 本报记者 倪家乐 见习记者 欧怡娜

数据显示,我国银发经济市场规模庞大,2035年有望达30万亿元。近年来,市场上涌现出不少“退休俱乐部”“银发俱乐部”,为退休人士提供更为丰富多彩的活动和社交机会,焕发银发群体社会活力和价值。一些中老年人在退休之后不断发展兴趣爱好,开启了令同龄人羡慕的“斜杠生活”。6月15日,记者对此进行了采访。



开启人生另一种可能

“要抬头挺胸,时刻注意自己的体态,跟随音乐节奏,保持微笑。”6月15日下午,在宿城区韵百年文化艺术中心的形体教室内,一群平均年龄在55岁的学员正在上模特课。她们身着形体服,妆容精致,面带微笑,随着音乐的旋律和老师的口令,踩着节奏起步、转身……

56岁的陈艳辉是模特走秀班的班长,也是“模范生”。她留着精致的发型,化着淡妆,举手投足间透着自信和从容。陈艳辉告诉记者,此前她从未接触过模特领域,退休之后,她希望发展自己的兴趣爱好,拥有特别的退休生活。于是,她选择勇敢跨越年龄界限,大胆尝试。

“往那里一站,就感觉跟之前不一样了。现在不仅身体柔韧性好了,而且自信满满。”陈艳辉说,“每到上

课的时候,我就想早早过来和姐妹们见面。大家一起练习,感觉充满了活力,最重要的是心情特别好。”

78岁的王敏是这里年龄最大的学员,但她来说,年龄并不是发展爱好的阻碍。“我会上形体课和模特课,这样能养成良好的生活状态,让自己心态变得年轻。”王敏笑着说。

“中老年人同样拥有追求美的权利。这些课程不仅可以提升气质,还可以增强身体素质、促进身心健康。我们鼓励和引导中老年人通过兴趣学习和社交的方式来充实精神生活,为他们提供舒适、友好的学习环境,充实他们的退休生活。”宿城区韵百年文化艺术中心校长韩校乐告诉记者,他们主要为中老年人提供多样化的兴趣内容,包括架子鼓、非洲鼓、旗袍走秀等课程,目前有200余名中老年学员。

奔赴“诗和远方”

目前,中老年人已逐渐成为旅游市场中不可或缺的客群。6月15日,记者联系到万里长安江苏宿迁分公司的负责人唐玲,深入了解宿迁当地中老年人的旅游现状。

“我们每年都会精心开辟多条专门针对中老年人的旅游线路,并以较低的价格吸引他们出游。此刻,我在新疆,陪伴30位中老年游客。”唐玲说。

据唐玲介绍,他们主要面向中老年退休人员,提供高品质的旅居服务。每次出团,中老年游客都会在所

选城市中停留10天以上,且特意避开旅游高峰期和节假日,为他们打造一场性价比极高的旅行体验。

谈及中老年人热衷于旅游的原因,唐玲分析道:“一是他们渴望前往自己一直向往的城市。二是旅游能够满足他们的社交需求。其实,对于中老年人而言,他们真正需要的不仅是旅居,更多的是社交机会。通过参与各种活动,他们可以结识新朋友,拓展社交圈。可以说,旅居已经成为一种精神层面的养老方式。”

持续释放银发经济新活力

近年来,随着消费观念迭代升级,越来越多的中老年人更加注重健康、品质和体验,愿意花钱享受优质旅游服务,追求“年轻态”的生活品质。全国老龄委调查数据显示,当前“银发旅游”人数已占旅游总人数的20%以上,银发群体成为旅游消费的生力军。而“银发旅游”只是银发经济的一个分支。

从对衣食住用行的实物需求,到对健康、养老的服务需求,再到对休闲、娱乐等“诗和远方”的更高需求……随着这一群体规模逐步扩大,他们对美好生活的需求正催生出一个生机盎然的消费领域。银发经济涵盖范围广泛,产业链条长,业态丰富多样,蕴含着巨大的发展潜力。发展银发经济,不仅是推动养老产业体系深度转型升级的有力手段,也是增

进民生福祉的重要支撑,有助于更好地满足老年人多元化、差异化与个性化的需求。

近年来,宿迁一直大力支持银发经济发展。2022年,宿迁出台《关于规范和促进我市旅游民宿加快发展的指导意见》,鼓励将适合的旅游民宿出租给周边城市银发族,支持他们到宿迁养老休养。2024年11月,宿迁又出台了《关于释放旅游消费潜力推动旅游业高质量发展的行动方案》,明确提出培育银发康养旅游业态,开发旅居养老服务项目。在养老服务方面,宿迁围绕老年群体的实际需求,构建了多类型、多层次、多样化的养老服务格局。据悉,目前,我市共有养老机构152家、街道综合性养老服务中心28家、互助养老睦邻点121家、城乡老年助餐点83家。

聚焦心理关爱 拥抱真实自我



■ 徐欢

6月15日上午,江苏省“我助妇儿康·莫愁心理关爱工程”走进宿豫区顺河街道京东社区。本次活动由宿豫区心理协会承办,以“接纳情绪 拥抱真实的自我”为主题,通过多元心理团体辅导的方式,为社区20多名未成年人带来沉浸式情绪管理体验。

活动以“情绪传递球”热身游戏开场,孩子们在传递小球的过程中感知情绪,现场氛围迅速升温。首个正式环节“情绪小侦探:认识与命名情绪”中,孩子们通过抽取情绪卡片组队,分享生活中产生对应情绪的具体场景,在交流中加深对不同情绪的认知。

随后,“情绪体验站:感受与接纳情绪”这一环节将活动推向

高潮。孩子们参与情绪模仿秀,用肢体与表情演绎情绪,在亲身体验中学会正视情绪。随后的“拥抱真我:我的情绪小怪兽”环节,孩子们闭眼回想情绪,以绘画形式呈现内心感受,并通过“我画的是是什么感觉”句式分享作品,在艺术表达中探索自我。

活动尾声的“魔法小锦囊:安抚妙招”中,志愿者带领孩子们体验“深呼吸魔法”,分享日常情绪调节技巧。10岁的邵雨介绍,她如今懂得“每种情绪都有意义”,而内向的周子轩则通过绘画释放情绪,坦言“小怪兽没那么可怕”。

此次活动,通过游戏、体验、绘画等趣味环节,帮助孩子们认识、接纳情绪并掌握调节方法,为未成年人心理健康构建了坚实防护网。

又是一年荷花开 快来与“荷”相约



■ 本报记者 裴凌曼

灼灼荷花瑞,亭亭出水中。6月15日,泗洪洪泽湖湿地景区的千荷园迎来了大批游客。园内1008种荷花,竞相绽放,美不胜收。

漫步千荷园,仿佛置身于一个荷花的世界,微风拂过,荷花摇曳生姿,香气扑鼻而来,令人陶醉。千荷园因种植了1008种荷花而得名,有以“王莲”为代表的粤系品种,以“艳阳”为代表的皖系品种,以“红玉”为代表的冀系品种等,园内荷花品种繁多,多为国内珍稀品种。

“这里的荷花不仅品种多,而且开得特别艳丽,我仿佛走进了一个童话世界。”游客董女士说,置身其中在欣赏美景的同时,她感受到了大自然的神奇与美妙。

千荷园里一种特别的“双色莲”吸引了众多游客的目光,由于其稀有性和美丽的外观,不少游客驻足拍照。据悉,荷花花期将从6月持续到9月,这个夏季,快来与“荷”相约,共赴一场诗意的荷花盛宴,感受“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的自然之美吧。

“五社联动” 守护银龄好“食”光



■ 本报记者 朱婉菁

6月15日,泗洪县重岗街道早陈社区开展“营养早餐新滋味 健康生活每一天”活动。

活动现场,来自宿城区阳光邻里服务社的志愿者通过通俗易懂的语言以及生动的事例,向辖区老年人讲解了高盐、高油、高糖饮食可能引发的高血压、高血脂、糖尿病等疾病,让大家认识到合理饮食的重要性。

“市民应该如何做好体重管理呢?我们需要在保证营养均衡的前提下,适度减少热量摄入……”随后,志愿者围绕中国居民平衡

膳食宝塔,均衡饮食、食品安全等方面,为老年人进行健康饮食知识科普,并鼓励大家规律作息、适度运动。

活动最后,志愿者带领老年人制作三明治。大家围坐在一起,将新鲜的蔬菜、优质的肉类和松软的面包巧妙搭配,制作出一份份美味又健康的三明治。

“此次活动是以‘五社联动’模式为依托,整合社区、社会组织、社会工作者等社会资源开展的特色活动,接下来,我们将持续开展多样化的健康关爱活动,提升居民的健康素养和生活质量。”早陈社区工作人员说。